Javier Urra
NOSTALGIA
DEL MÁS ALLÁ
Prólogo de Javier Sierra
Morata

Nostalgia del más allá

Javier Urra

© Javier URRA PORTILLO

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

Todas las direcciones de Internet que se dan en este libro son válidas en el momento en que fueron consultadas. Sin embargo, debido a la naturaleza dinámica de la red, algunas direcciones o páginas pueden haber cambiado o no existir. El autor y la editorial sienten los inconvenientes que esto pueda acarrear a los lectores, pero no asumen ninguna responsabilidad por tales cambios.

© EDICIONES MORATA, S. L. (2018)
Nuestra Señora del Rosario, 14
28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
www.edmorata.es - morata@edmorata.es

Derechos reservados
ISBNpapel: 978-84-7112-910-9
ISBNebook: 978-84-7112-913-0
Depósito Legal: M-33.289-2018

Compuesto por: Sagrario Gallego Simón
Printed in Spain **- Impreso en España**
Imprime: ELECE Industrias Gráficas, S. L. Algete (Madrid)

Fotografía de la cubierta: *Hay futuro.* **Realizada por Natalia Bavio (reproducida con autorización).**

Fotografía de la solapa de Javier Urra: *Parece que fue ayer.* **Realizada por Aracely González (reproducida con autorización).**

CONTENIDO

UNA LUZ NEGRA por Javier SIERRA

1. CUANDO DESPERTÓ, ¡ESTABA MUERTO!

2. LA LUCHA DENTRO DE MÍ

3. OBLIGADOS A SER

4. EXCÉNTRICO

5. LA ÚLTIMA LECCIÓN

6. SI VOLVIERA A NACER

ÍNDICE DE NOMBRES Y MATERIAS

UNA LUZ NEGRA
Javier Sierra

"Veo una luz negra..."

Las últimas palabras de Víctor Hugo antes de morir sacudieron a los que lo acompañaron en su último trance. Tenía 83 años y una pulmonía lo había arrancado de su vida pública, seguramente con la sensación de que algo había fallado en su existencia. Dos de sus hijos habían muerto poco antes que él y su hija Adèle llevaba ya un tiempo confinada en un psiquiátrico. Curiosamente, el autor de *Los miserables* había reflexionado mucho sobre la muerte antes de llegar aquel aciago día de 1885. Incluso había practicado espiritismo durante sus años de exilio en la isla de Jersey, convencido de que al otro lado existía un mundo en el que el alma se reintegraba con la luz de la que proceden todas. Y pese a ello, lo único que fue capaz de vislumbrar fue negrura.

Su actitud es la más humana ante la muerte.

A Frank Sinatra —otro talento universal— le ocurrió también. "Estoy perdiendo", dijo cuando un infarto se aferró a su pecho y acabó con su vida, a los 82 años.

La muerte, cuando llega, nos trae la oscuridad de lo incierto. En muchos casos nos asalta justo cuando empezamos a aclimatarnos a este mundo extraño y agresivo en el que la adaptación al medio ocupa buena parte de nuestras energías. Parece algo injusto. Una decisión drástica de la Naturaleza. Un error de diseño. Aunque quizá lo correcto sería empezar a pensar en ella como algo que forma parte inseparable del proceso de la vida, y no como la anomalía —la rareza suprema— en la que la hemos convertido.

En este campo hay algo que lleva tiempo llamándome la atención: todas las civilizaciones que nos precedieron se tomaron tan en serio la muerte que la tuvieron como referencia absoluta de sus actos. Los antiguos egipcios levantaron su cultura teniendo la muerte por horizonte y el viaje del alma al más allá como el sentido último de su cultura. El cristianismo heredó en parte esa actitud hasta que los drásticos cambios

sociales que se operaron durante la Revolución Francesa primero, y la Revolución Industrial después, transformaron ese horizonte sustituyendo a la muerte por la vida. El resultado fue una nueva civilización abocada al desarrollo y progreso materiales que requirió ir sepultando poco a poco la preocupación por la parca, y con ella el cuidado de reflexiones que habíamos confiado a las disciplinas filosóficas.

¿A qué nos ha conducido este cambio de rumbo?

Javier Urra lo desentraña en estas páginas: a una *nostalgia del más allá.*

Nuestra especie, que comenzó su despegue en el Paleolítico, cuando empezó a enterrar a sus difuntos y a prepararlos para lo que creían era un viaje a los orígenes, se hizo sedentaria también para honrar a los antepasados. Sus primeras sepulturas muestran a cadáveres enterrados en posición fetal, enterrados en cubículos y estructuras megalíticas que recuerdan al seno materno. Como si morir fuera un camino de regreso a una casa materna y misteriosa. Y esa actividad en la que nos hemos entregado durante más de cien mil años no puede sino provocarnos nostalgia.

Será difícil que el progreso convierta a la muerte en algo menor, aunque se empeñe con todas sus fuerzas en convencernos de que la felicidad está solo en el consumo. Esa nostalgia que evoca el sabio Urra en estas páginas es, en el fondo, el mecanismo de seguridad que tiene nuestra memoria colectiva para recordarnos lo que es verdaderamente importante: que la vida hay que vivirla, pero la muerte hay que morirla. Y para ello, conviene que nos preparemos. Esa es, pues, la pretensión profunda de Javier Urra, y por la que lo felicito.

Sería una lástima llegar al final del camino y, como Víctor Hugo, solo ser capaces de ver una luz negra.

Javier Sierra, octubre de 2018.

Somos
fatalmente extraños
a nosotros mismos.

Nostalgia del más allá busca ser:
Una donación de la Psicología a la Sociedad.
Un texto inteligente y seductor.
En nada efímero.

Un hacha
que abra un agujero
en el mar helado
de nuestro interior.

(KAFKA).

Un escrito fantástico
que nos lleva a la reflexión
de qué somos y qué buscamos,
que invita a la acción.
Transmisión de vida
que se lee deprisa por lo ameno
y se saborea despacio por lo profundo.

Escrito —recordando a Cervantes—
por una persona que ha leído mucho,
que ha andado mucho
y que sabe mucho.

Un análisis exhaustivo
de la naturaleza humana.

El estilo,
un tsunami de ideas,
fresco y original.

Una pluma seria
y elegante.

Avanzando lentamente
por decantación,
creciendo como las estalactitas
y estalagmitas.
Así se ha elaborado
Nostalgia del más allá.

Mientras esto escribo
estoy vivo.
Quien lo lee
está vivo.
Nos encontramos
en un espacio
de eternidad.

Lo eterno es lo presente,
el momento en el que entran
en contacto
el tiempo y la eternidad.

(Sören Kierkegaard).

Bien podrán los encantadores
quitarme la ventura.
Pero el esfuerzo y el ánimo será imposible.

(*El Quijote.*
Miguel de Cervantes).

El reto:
encontrarse
con ese desconocido
que habita
en nosotros mismos.

Un hombre
que no se alimenta
de sus sueños,
envejece pronto.

(William Shakespeare).

La vida
es insufrible,
si se vive únicamente
con lo que se sabe,
y lo que se recuerda,
sin una ventana abierta
a lo que se espera.

1

CUANDO DESPERTÓ, ¡ESTABA MUERTO!

Apreció que la muerte lapida la envidia, posibilita el reconocimiento, el prestigio.

Constató que no es lo más importante la edad exacta en la que morimos, en la que volvemos allí, de donde provenimos antes de haber nacido. Dudó, ¿quizás nacer sea un estado posterior a la muerte?

Pensó que llegada la muerte, ya no se vive, y que nunca tuvo el valor de elegir el morir bien, ante la constatación de vivir mal.

Se preguntó si se necesita una razón para morir.

Rio al percatarse de que ya no moriría, pero quedó consternado al recordar su anterior capacidad para reírse sabedor de que moriría.

Intentó contabilizar la de veces que se había despedido durante su denominada existencia.

Concentrado en sí mismo, rodeado de un desierto de su silencio, abrió la ventana interior para encontrar lo mejor que tenía: la soledad.

Constató que ya no tenía instinto de muerte, que debajo del agua se muere en silencio y que no lamentaba lo que no había hecho.

Su efímera eternidad, le propiciaba esa soledad creativa, en la que la memoria se diluye como el agua en el agua. Recordaba que tenía que recordar, ¿el qué? Se emocionaba al comprender la verdad oculta.

Desde la noción de impermanencia eludió diseccionar el alma.

Entendió que la paz se alcanza en el cementerio, que se va muy deprisa a donde el tiempo está detenido, que el currículum cabe en dos palabras: “Aquí yace”.

Sintió ternura por esa vergüenza que anticipa un cuerpo inerme, abandonado tras la muerte.

Escuchó frases cual eco: “La muerte de los ancianos es un arribo a puerto, la de un joven, un naufragio”, “La muerte viene de cara al

anciano, pero se esconde a la espalda del joven".

Comprendió a los de su especie, pues todos asumen que la muerte es inevitable y que alcanza a todos, pareciera que ese conocimiento debiera en algo facilitar su asunción. Pues no.

Hizo balance, comprobando que esta vida requiere bastante esfuerzo, que se va con muchas prisas, como si no se encontrara el sentido de la vida y siempre se estuviera buscando. Verificó que lo único permanente es la impermanencia y que denominamos destino al casi infinito número de relaciones que se entrecruzan.

Se planteó si seguía siendo tiempo y agonía, o ya se confundía con el universo; captó que la luz vence a las sombras, desde la dignidad intelectual planteó que resulta difícil pensar que Dios existe, y también creer que no existe. Sabedor de que no podemos pensar lo que no alcanzamos a imaginar, ni nombrar, y desde esa humana limitación concluyó que la Fe en un ser Creador, exige ser interpelada.

Sintió que tenemos miedo a la muerte, pero no a ser abrazados por el sueño; dio gracias a la gratitud al saberse vivo en el corazón de otro ser, en la mente de otros.

Recuerdos de aquellos que viven sin ser conscientes de que cada momento cuenta para afrontar y obtener, pues pocos son los que, ya en vida, se convierten en leyenda de sí mismos.

Pensó en los otros, es decir, los demás, o sea lo de menos; se avergonzó pues reconoció que son muchos los humanos que derrochan generosidad, que comparten un altruismo que no en todo se sustenta en su heredad y genética.

Hay quien entrega su vida por una convicción, por una razón de vida, y por el contrario, hay quien abandona ese pequeño mundo al no encontrar razones para vivir.

Al escribir estas reflexiones percibió que hacía algo original con su existencia, se sintió autor, también de su vida o de una muerte ya superada.

Consciente de que nunca alcanzaremos el eterno reto de conocernos a nosotros mismos y a los demás, ni a comunicarnos perfectamente, intentó asumir sus límites, gustar de la modestia, de la humildad, de la duda y la cautela, para repensar, anticipando que no alcanzamos a comprender las leyes de la naturaleza, las fuerzas que mueven y están detrás de las constelaciones.

Cual niño se sintió atraído por lo misterioso, extasiado ante un

descubrimiento, maravillado en presencia de lo imprevisible, invitado por lo desconocido.

Sin miedo vital, sin manejarse con expectativas modestas, sin encorsetarse con criterios académicos, sin anticipar frustraciones, sabedor de la capacidad que lucimos de perdonar, perdonarse y dejarse perdonar, se animó al intuir que al igual que el sabio puede errar, el idiota puede tener un acierto.

Ya había constatado que al inicio de su deambular lo creía todo; luego filtró y matizó. Fue después cuando no creyó nada y en lo que pareció ser el final, volvió a creer.

Con los ojos bien abiertos, y mientras dormía la muerte, recordó que la extrapolación de hechos del pasado con el objetivo de predecir conductas futuras puede conllevar errores.

Dormido, creyó soñar que vivía, y se cuestionó si lo que hacía en la vida tenía eco en la eternidad, si al elaborar planes provocaba la sonrisa de Dios.

Apreció que ensayamos la vida, no la estrenamos, deambulamos aturdidos ante el abismo de la nada.

Solo quien muere sin desaparecer es eterno, siendo que a la mayoría la vida se le escapa, al no alcanzar lo que anhela ser.

Una cosa es ser un personaje, y otra, una personalidad que sabe ser uno mismo, ser quien es, en cualquier lugar, en cualquier momento, que no negocia los principios, pues sabe que "El honor es patrimonio del alma, y el alma solo es de Dios"[1].

Desde la belleza de los sueños, conversó con la buena gente que gusta de la compañía inteligente, sonriente. Confirmó que la gente te escucha cuando te estás muriendo.

Desde la estrenada capacidad para sorprenderse a sí mismo atisbó el porqué, el para qué y, sobre todo, el para quién de la existencia.

Paladeando la melancolía, degustó la felicidad de estar triste, sabiéndose heredero de sí mismo.

Entrevió la vida vivida en los demás, en la biblioteca callada
y en la sonora tertulia del bar. Junto a Jorge Luis Borges[2] recordó, que "estamos hechos de olvido", por lo que todo está por descubrir.

Desde la férrea voluntad de no perder jamás la esperanza interpeló a Sartre cuando nos espeta que estamos "condenados a ser libres".

Día habrá en que no merezca ser cobarde, hipócrita, corrupto o vendido. Lo anticipó Groucho Marx: "El secreto de la vida es la

honestidad y el juego limpio, si puedes simular eso, lo has conseguido".

Entornó los ojos, tomó prestado el título a André Malraux de "La condición humana" y jugó con la hipótesis de dejar de echar la culpa a los demás. Vino entonces en su ayuda Pablo Neruda: "Algún día, en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y esa, solo esa, puede ser la más feliz o más amarga de tus horas".

Confirmó que somos desde nuestras decisiones, que lo importante no es el tiempo, es la vida, que pensar es necesario, pero no suficiente, hay que sentir y hacer.

Dudando de lo que pensaba, pero consciente de lo que sentía se dijo que nuestro pensamiento por lineal es equívoco, que esa coincidencia entre el después de morir y el antes de nacer, anticipa una existencia interrelacionada y eterna.

Se planteó que desde la capacidad para modificar los pensamientos se puede cambiar el destino, pero se interrogó sobre si somos dueños de nuestros pensamientos.

Suspiró, reconoció que las buenas ideas son de un valor incalculable, pero el agua, la luz del sol o el aire nos son esenciales, que más allá de la ciencia, lo que distingue lo real de lo irreal está en el corazón.

Permitiéndose el sueño de la razón, entendió empobrecedor el "pienso luego existo", pues carece del siento y comparto, y aún más, otros piensan y se relacionan conmigo. Atisbó que la sociedad perfecta es una utopía inviable, pues no hay dos seres humanos que coincidan en su conceptualización. Revisó si su vida estaba bien narrada, la amó aunque le hizo sufrir, o por eso mismo; volvió a sonreír al recordar cuanta gente dice que la vida es breve y se muere de aburrimiento.

Se dijo para sí que decir la verdad y no incomodar es imposible, que las personas podemos olvidar lo que se nos dijo, o lo que se nos hizo, pero es difícil que olvidemos cómo se nos hizo sentir.

Desde la paz interior, y viviendo con detenimiento, sintió la generosidad como forma de ser y estar. Apreció los matices, dejó de tener miedo y de tomarse demasiado en serio.

Se adormeció valorando el poder de la actitud, asumiendo el coraje para ocuparse en vez de preocuparse, forjó la templanza, musculó el optimismo. Desde la conciencia ética reconoció la elegante austeridad, el dar a fondo perdido.

Volvió a decir sí a la vida, a utilizar el lenguaje más allá de las

palabras. Valoró los silencios, la soledad buscada. Como cada día, se preguntó si estaba muerto, pero se dijo que antes de nacer no estábamos mal, le encantó saber mantenerse en la duda, retejar la vida y evitar el epitafio: "Murió como vivió, sin ganas". Al ser como se desea ser, percibió la sensación de universo, se comportó como un niño que no se deja robar el tiempo, pues está en su mundo.

Se inventó un futuro, con menos pre-juicios, y más libertad, se acomodó en la poesía, siempre terapéutica, pues toca el alma, y en la música, fue así como acicaló su psicohigiene, su salud emocional.

Desde el siempre relativo dominio de sí, su vivencia de las intenciones ajenas fue positiva. Aceptó las inmensas e inabarcables limitaciones, asumió las múltiples frustraciones. Convirtió la esperanza en una costumbre y los fracasos en fertilizantes.

Destellos de la mente, instantes fugaces, le dieron señales de vida, le vino a la cabeza la disonancia cognitiva, la reinterpretación de los hechos, el acomodo a los esquemas mentales. Quiso no confundir las voces con los ecos, al unir Psicología y Filosofía existencialistas.

Siguió invocando a las metáforas imposibles, gozosas; no tuvo miedo de que los demás pudieran saber lo que pensaba y ganó en libertad. Se reconoció en el admirable grupo de quienes dicen lo que piensan, piensan lo que dicen, y hacen y viven lo que piensan y dicen.

Entendió que es el pensamiento el que crea la realidad, desde su psicología apreció que era libre hasta para contradecirse, y que la filosofía contiene la mayoría de los pensamientos, la poesía de los sentimientos, y las novelas de las existencias.

Se regocijó con sus ideas, los sueños para cuando estamos despiertos, entrevió que en situaciones de crisis la imaginación es más importante que el conocimiento; constató que el olvido puede ser una forma de perdón, pero también, una manera de vengarse.

Se dejó llevar por la locura de pensar, de pensarse y se acercó a la "insoportable levedad del ser" de Kundera.

Es más, y partiendo de que todo el mundo tiene razón, pero desde su punto de vista, recordó que Hitler estaba convencido de lo que decía, pero eso no le reconvertía en bueno. Arendt grabó a fuego en la memoria colectiva la "banalidad del mal". El infierno somos nosotros mismos, podríamos equiparar a la especie humana con la voluntad de poder. El lado oscuro, el salvaje, el que reclama admiración, el que tras las formas, la sociabilidad y convivencia, sabe latente una furia animal.

Humano, capaz de rezar, de comprometerse con ideales, de sentirse concernido por el prójimo; pero también potencial torturador, capaz de matar a sus hijos para dañar a su ex pareja.

Ser humano, que en su insondable complejidad freudiana, allí donde murmuran los fantasmas del *Yo* profundo, busca instintivamente saltar todos los diques de contención, construidos a base de normas, de conciencia, de ética, de razón.

El *Yo* es profundamente injusto, dado que se considera a sí mismo el centro de todo, piensa y siente que los demás deben girar alrededor de él y es preocupante para los otros desde el instante en que se desea sojuzgarlos.

Volvió a sorprenderse sonriendo, pues somos propensos a creernos mejores que la media, y por eso mismo creemos que somos menos propensos, que la media, a creerlo.

Consciente de que el perdón tiene valor terapéutico, la gratitud un efecto beneficioso de amplio espectro, y el optimismo fortalece el sistema inmunitario, se interrogó sobre por qué nos aplicamos tan pocos antídotos contra los pensamientos negativos invasivos.

Asumida la convivencia con nuestros interiores monólogos tóxicos, confirmó que existen determinantes genéticos, pero que eso no quiere decir que nos encontremos genéticamente determinados.

Apreció, pese a ello, las severas dificultades que tenemos para manejar las emociones dado que están relacionadas con la parte más antigua del cerebro, el sistema límbico, siendo que sus reacciones son inmediatas, resortes vitales que con dificultad se intentan dominar desde la parte más nueva y racional, que se sitúa en los lóbulos prefrontales.

Volvió a dejarse mecer por el ensueño de que algún día el ser humano nacerá igual en derechos y se mostrará racional. Algún día el ser humano será libre. Algún día.

Evolucionamos desde una continuada lucha contra la injusticia, la incultura, la barbarie, la maldad, la ignominia y la estupidez, y lo hacemos sostenidos en el apoyo mutuo.

Humanidad también compuesta por los que nos antecedieron y por los que nos continuarán. Especie animal que se debate en una dicotomía, entre el egoísmo y el altruismo. Somos quienes somos (herencia), pero también quienes queremos ser (educación y voluntad). Sí, somos seres con no poca libertad y con dignidad, no solo sujetos de deseos e instintos.

Se sintió *homo psycologicus* que se mira el ego, envuelto en nieblas depresivas, en borrascas sentimentales, que se alimenta con la papilla de las confidencias escabrosas de los semejantes y se embadurna con nostalgias infantiles, rodeado de quienes componemos una sociedad cada vez más narcisista, donde casi todo el mundo y a todas horas emite sus imágenes triviales, intrascendentes, recordando al niño pequeño que llama la atención: "¡Mamá, papá, mira lo que hago!".

La memoria, o mejor dicho el olvido, le indultó, se tocó las cicatrices de la vida y lanzó los desprecios a la hoguera de la indiferencia.

Una vez que puso al *Yo* en su lugar, que no es el primero, sintió que debemos ser buenos, pero sin esperar por ello que el mundo nos sea justo. No cometiendo el error del vegetariano, que por serlo concluyó que un toro no le embestiría.

Se interrogó: ¿Por qué el ser humano es capaz de hacer el bien?

Pertenecemos a la tierra, aunque somos peregrinos de las estrellas, pudiera ser que terminemos derrotados, pero es la grandeza moral la que puede justificar la existencia.

Animales, pero metafísicos, nos preguntamos por el ser y la posibilidad de ser libres de no ser libres.

Detectó lo eterno en lo efímero, constató que al igual que en una gota de agua podemos generar oleaje, en un ser humano podemos apreciar la humanidad.

Se alertó de que el humano lo es mucho más allá del azaroso país donde nació, que todos nos encontramos en la búsqueda de la finalidad de la existencia. Siguió soñando, equilibrando la mente, autoanalizándose más allá de la consciencia, desde el lenguaje de los que parecieran incomprensibles mensajes.

Y en esa interpretación de los sueños se dijo que los genes no tienen conciencia, ni intenciones morales. Abrió los ojos. La luz y la oscuridad se necesitan.

Percibió que los actos se deben enmarcar en un sentido más amplio que los trascienda, que el verdadero compañero de baile de la libertad se llama responsabilidad, que los valores no pueden fluctuar según el devenir de la oferta y la demanda.

El ser humano le resultó entrañable, pues puede llorar o reír mientras lee unos números, algo que no hacen los ordenadores, y es capaz de creer que puede cambiar las conductas de su pareja con la que lleva cuarenta años. Inaudito.

Se preguntó si sería buena noticia pasar la eternidad junto a sí mismo. Recordó lo que le dijo aquel paciente a su psicoterapeuta: “Mi problema está en que, vaya donde vaya, voy conmigo mismo”.

Díjose que somos animales inteligentes, pero que ciertamente nos sobrevaloramos mucho. Somos casi dioses, y poco más que nada.

Convencido de que el sentimiento de eternidad está en nuestro ADN, se preguntó si Dios creó al ser humano a su imagen y semejanza, ¿o fue al revés? También se planteó ¿Dios es tan bueno como puede ser?

Ciertamente todo es un milagro; el que pareciera inexplicable paso por la tierra exige un sentimiento espiritual, se puede creer que el destino es una estúpida creencia, pero también se puede creer lo contrario, la clave está en creer.

Rezó, pero no lo hizo para pedir, sino para agradecer, percibió un anhelo de esperanza, de bondad, de fraternidad y de excelsa belleza.

Comprobó que orar exige humildad, recordó que los ateos dicen mucho el término Dios, se cuestionó si la pérdida de religiosidad, unida a que la batalla contra la mortalidad está perdida, pudiera estar conllevando el aumento de las enfermedades mentales.

Sintió que era el desarrollo del niño que fue, sonrió al recordar una frase de los Simpson: “A Maggie la dejaremos en el jardín y que la naturaleza siga su curso…”.

Supo que estaba constituido en su psicohistoria, que puede afrontar la vida desde la esperanza, la risa y el sueño. Que no participó en su propia creación, pero sí en su maduración y deterioro. Que se mantiene un *Yo* integrado como unidad psicológica que da continuidad a las múltiples y heterogéneas experiencias vitales, un *Yo* que nos dota de identidad biográfica.

Se abismó ante el alma humana y constató que es insondable, creyó oír que somos un trazo en el aire, pero somos. Sí, somos, pues no hay yo sin tú.

Irónicamente se dijo que debemos confiar hasta en las malas personas, pues no cambian jamás.

Desde la palabra dormida entrevió a las personas que se abandonaron a su olvido y, en esa sociedad tan ahistórica como iletrada, se entristeció con quien procura matar a los muertos una vez que dan su espíritu y ya no alientan.

Percibió la disonancia ¿cuál es el mundo de los muertos? y ¿dónde encontramos la vida eterna? Concluyó que las opiniones son libres, pero

los hechos son sagrados.

Verbalizó para sí que no es fácil desintegrar un prejuicio; pensó en su manera de pensar, se le evaporaron las ideas, intuyó que después de mí no hay nada, ¿o sí?

Se acurrucó en la trilogía kantiana: verdad, bondad y belleza.

Gustó de la Psicología donde uno no es igual al otro, se dejó deslizar en el abismo interior, huyendo de un mundo acelerado, atomizado, disperso.

Recordó a Don Quijote, se interesó por las causas perdidas. Desde su metamorfosis vistió las sombras, siguió escribiendo en el aire, en el agua, en la arena de la playa, se curtió en las incomprensiones, caminó sobre las convenciones y los miedos.

Un ramalazo de soberbia no negado le hizo reencontrarse con su esencia, preservando su personalidad, dignidad, honra y autonomía.

Se dijo a sí mismo, no sin dudar, que no pertenecía a nadie. Independiente, confiado en el propio criterio. Conocedor de que leyes, normas y reglamentos no eluden la propia, la irrenunciable, la intransferible responsabilidad.

Supo que el carácter, por su propia idiosincrasia, no puede ser circunstancial. Recordó el consejo de prestar atención a nuestros pensamientos, pues se convierten en palabras, y estas en acciones. Las acciones en hábitos, los hábitos en carácter. Y el carácter en destino.

Entendió que hemos de defender nuestros principios, para poder mirarnos en el espejo del alma. Atreverse a vivir exige conducirse correctamente, mostrarse coherente, congruente, constante entre lo que se piensa, se dice y se realiza. Es así que afrontando las consecuencias de las propias decisiones se ostenta *auctoritas*.

Susurró a los que se especializan en disculparse, que la personalidad conviene personalizarla.

Y hablando de responsabilidad recordó lo dicho por un psicoterapeuta a su paciente: “Así que llevo tratándole doce años de culpabilidad y sigue con ese complejo. ¿No le da vergüenza?”.

Sonrió, y se dijo que tan necesario es el humor al conocimiento como las raíces a las ramas.

Desde la nostalgia del más allá se preguntó si se puede dar marcha atrás. Sintió la vida como sinónimo de paradoja, deseó fertilizar la tierra como la lluvia, tiritó de estupor ante la generalizada banalización del aborto, ante una madre que decide sobre el derecho a la vida, sobre el

valor del embrión.

Consciente de que la humanidad se ha dado la ética como prueba de inteligencia, y de que no existe la ética matemática, se planteó la eugenesia o selección de los que han de nacer, y la calificó de peligrosa, otros dirían infame. ¿Quién está capacitado para valorar cuál es la vida digna e indigna para vivir, para discriminar entre un hijo por su capacidad o discapacidad?

En esas se encontraba, en el debate de su soledad, cuando le alcanzó el inabarcable cosmos y el insondable interior de un solo ser, lo que somos. Percibió que nuestro estar en el mundo conforma la historia colectiva, debiendo beneficiar a la dignidad humana.

Entendió que algo hemos avanzado desde el paleolítico en lo referente a sentimientos morales, siendo un importante paso de la ética universal la Declaración de los Derechos Humanos.

Dejó constancia del gran reto de nuestra civilización, educar correctamente en el desarrollo de los sentimientos, preocuparnos del resto de especies animales, cuidar la Naturaleza, profundizar en la justicia social de forma que la salud, la educación, la esperanza alcance a todos los ciudadanos.

Desde nuestra voluntad de ser mejores, volvió a cuestionarse sobre dilemas éticos como el denominado perfeccionamiento de la especie, ¿es legítimo moralmente alterar la espontaneidad genética para crear una raza sana que busca la inmortalidad?

Sí, se dijo, una vida sin conflictos no es vida, y se contestó: una vida plagada de conflictos, tampoco. Constató que nos pasamos la existencia dando y recibiendo explicaciones. Somos muy subjetivos, todo lo filtramos desde nuestra perspectiva.

Cantó con Joaquín Sabina.

> *Que las verdades no tengan complejos,*
> *que las mentiras parezcan mentira,*
> *que no te den la razón los espejos,*
> *que te aproveche mirar lo que miras.*
>
> (Noche de bodas, 1999).

Supo que son los valores los que guían las conductas. Que ser creíble es un tesoro, que la dignidad no tiene precio, y que no pecar nada,

nunca, es un vicio. Se preguntó si de verdad había conocido a alguien que definiría como santo. Quedó indeciso.

Entendió que la culpabilidad es necesaria, que nace del reconocimiento en nosotros mismos de pensamientos y actos reprobables, que desde la condena de uno mismo nos permite empatizar con los otros, corresponsabilizarnos en sociedad. Cierto es que, mientras que con la vergüenza peligra el prestigio social, con la culpa lo que peligra es la autoestima.

Reconoció que, sin llegar a la esquizofrenia, existen fuerzas contrapuestas dentro de nosotros y que en nuestra naturaleza también está el mal, siendo el inhibidor de la violencia la conciencia.

Sin olvidar la gratitud, constató que los verdaderos enemigos del ser humano son la crueldad y la estupidez. Que cabe muscular el autodominio, evitar desde nuestro *Yo* que se convierta en la medida del universo; es a través del lenguaje interno que podemos embridar deseos, instintos, conductas. Cada una de nuestras decisiones nos va conformando.

Revisó lo aprendido, que el miedo conduce a respuestas desproporcionadas, que la humillación da curso al odio, que nos sabemos excesivos, que ¡pobre del que no tiene paciencia!, que hay que educar y educarse para manejarse en la incertidumbre, aceptar la frustración, controlar los impulsos.

Se acomodó para intuir lo importante, que un beso, un abrazo ayudan a suturar un corazón roto. Supo que se puede, y que los obstáculos son utilizados por los ciegos para guiarse. Que a las personas, si se les da la ocasión de ser buenas, son, somos buenas.

Refutó que los conflictos los genera la mala intención de una de las partes, o de las dos, y como generalmente no es así, las causas pueden ser analizadas y aún resueltas.

Se apenó ante tanta gente que tras un comportamiento infame se refugia con cobardía en un “no me acuerdo”; o “fue un impulso”; o “me cegué”; o “debía ser un trastorno mental transitorio”; o “fui presa del deseo”; o “no era yo”; o “no me podía dominar”; o “tendré personalidad múltiple”; o “estaba bajo los efectos de…”. Excusas, mentiras, que ahondan en la baja y asquerosa catadura moral.

En fin, se dijo, los hay tan viciosos que si donasen sus órganos serían multados.

Supo que en gran medida somos responsables de lo que hacemos, de

lo que sentimos, de lo que llegamos a ser, y un instrumento fundamental es el diálogo interno. Podemos mejorar desde nuestra actitud, más allá de lo que alcanzarían a conseguir los fármacos o los implantes, para afrontar la vida, para donarla, para vivirla, que es sinónimo de lo que la vida puede darnos.

Pese a lo que se decía no quiso venirse arriba, pues ya levitaba, y recordó que el carácter es bastante inmodificable. Podemos cuidar, mimar a un gato, mas siempre será un felino.

Se dijo, ante cualquier circunstancia podemos elegir la actitud, tan es así, que ni el trauma la determina.

Apreció que el sentimiento de inferioridad resulta peligroso para los demás, pues la vivencia negativa de las intenciones ajenas es una muy mala compañera.

Escribió dos grafitis en las nubes: “La higiene mental exige olvido o al menos maquillar lo acontecido, y capacidad de perdón”, y “Quizás la vida no merezca la pena, pero sí al viandante que justo ahora pasa por debajo de tu balcón”.

Riámonos de la vida, eso es vivir. Tomarse en serio es para llorar. Reírse de uno es la forma de evitar el ser patético, reírse de las propias debilidades transmite fortaleza. Concluyó que no merece ser tomado en serio quien no es capaz de reírse de sí mismo.

Entendió que es importante quererse mucho, pero sin gustarse mucho. Esencial evolucionar, crecer, pero sin que nos alcance el ego.

Desde la elocuente sencillez, y vacunado contra la indiferencia, reconoció que en muchas ocasiones discutió consigo mismo.

Siguió acunado en sus propios brazos, conocedor de que ser amado es la necesidad primigenia y absoluta. Se apenó por quien ama a sangre fría y por quien vive las emociones en diferido.

Constató que las personas no nos quieren por cómo somos y qué somos, sino por cómo les hacemos sentir y en qué. También confirmó que el amor al igual que los ríos precisa de dos orillas. El problema estriba en que al ego le encanta el juego del yo-yó.

Re-vivió que se ama en exceso, o no se ama lo suficiente. Recordó que somos únicos, pero los demás también, que está bien la buena autoestima, pero acompañada de verdadera capacidad autocrítica.

Valoró, como tantas veces, el poder de la actitud. Aplaudió en silencio el estar orgulloso de sí mismo y mantenerlo en secreto.

Leal a su propia dignidad, difuminó su *Yo*, y es que nadie desea

saber la alta opinión que tenemos de nosotros mismos.

Atisbó que amar a un narcisista es un ejercicio de autoderribo, pues solo se ama a sí mismo, exige agradecimiento eterno, genera sentimientos de insatisfacción y de angustia.

Y es que centrarse en uno mismo deviene en caer en el psicoanálisis, escribir un diario (o lo que es peor, una biografía), o meterse a cartujo (con el mayor respeto a los contemplativos).

Un grave error de casi todos los seres humanos, de aquí y de allí, de ayer, hoy y mañana es creer tontamente que hemos venido al mundo para ser felices, cuando el día en que nadie te pueda hacer daño estarás muerto.

A los seres humanos siempre nos acompañará la sombra de la angustia y la insatisfacción. ¿Qué podremos esperar de un mundo en que se crucificó hasta a quien predicó el amor al prójimo, aunque este fuera enemigo?

He visto a pocos asesinos que se arrepientan, y a pocos violadores que piensen en sus víctimas. La compasión, la empatía, están ausentes.

No hay que sonreír a quien te daña. Comprobado: el sentimiento de inferioridad lo padecen los otros. Con respecto a la envidia no aporta nada y no tiene tratamiento, pues si se trata con generosidad al envidioso, aun se incentiva más esta patología.

Hay que ser consciente de que cuando uno destaca es como si se pintara una diana en el pecho.

Respecto a la vanidad no tiene cabida, sabedores que tras el breve paso por el escenario nos espera el olvido. Si de lo que hablamos es de amor propio, debe equilibrarse con una buena dosis de moderación y humildad.

La salud psíquica exige aceptar ser alguien común, sabedores de que la excelencia es inalcanzable, si bien en un mundo enloquecido, mostrarse equilibrado y cuerdo pareciera una locura.

La verdadera inteligencia exige madurez emocional y, desde esta, dejar de ser lo que se es para convertirse en lo que se desea ser. La autovaloración se construye día a día, no está en los genes.

Podemos ayudar al destino desde el tesón, la actitud esperanzada, la mejora de las circunstancias y la anticipación. El fracaso se alcanza mayoritariamente por el desistimiento de la perseverancia.

Básico, tener confianza en uno mismo, contar con “fusibles” o “cortafuegos” personales. No ceder nuestra intimidad, identidad y sentir

profundo. Poseer ideales, y los valores diáfanos y respetables encarnados por Don Quijote desde la fuerza persuasiva de la que le dotó Cervantes.

La actitud lo es casi todo, y más si su objetivo es crear, aportar a la existencia. De su mano, la voluntad impera, pues es la persona quien decide sobre su deseo y no este el que se impone a su pesar. No hay acción sin consecuencia, no hay conducta sin previa elección, por eso somos libres, de ahí la responsabilidad.

La emoción nos permite estar afectados por el mundo exterior, mientras que el sentimiento nos facilita proyectarnos sobre él desde nuestra afectividad. Llamamos "dominio de uno mismo" al control de la expresión de los sentimientos.

Una cosa es morir por el ser amado y otra bien distinta vivir con él. Así somos.

Sufrimos una pandemia de victimismo, una hipertrofia de síndromes. Vivir es sobreponerse, no nos recreemos en los problemas, centrémonos en las soluciones. Como el acero, hay que saber templar el carácter. Aceptar y afrontar frustraciones, forjar una personalidad más sana, equilibrada y madura.

No hemos de ser eternamente comprensivos ante el pusilánime, el indeciso o el cobarde. Ser alguien exige compromiso y responsabilidad, dominar la cólera, ahuyentar la ira mediante el autodominio. Claro que existen antídotos conductuales y vacunas cognitivas. La genética y la biología determinan los límites de lo que es posible, el resto lo podemos hacer: determinación, motivación, constancia y disciplina.

El tiempo no lo cura todo, es el trabajo personal con el sufrimiento, con las heridas, los que forjarán un carácter que se sabrá vulnerable pero resiliente.

Podrán eclipsarnos la vida, pero temporalmente. Personalmente me indigna que, desde la libertad, se elija el pesimismo. Una de las mejores terapias existentes es el humor. La magia de la sonrisa es indescriptible, inicia conversaciones, amistades, amores; concluye debates, discusiones, disgustos.

Nosotros no podemos elegir lo que nos acontece, pero sí como responder. Poseemos dos magníficos ungüentos: la imaginación y el humor; también la capacidad de olvido y de esperanza.

La salud mental requiere una implicación activa y entusiasta en la vida diaria, por tanto seamos optimistas, dejemos el pesimismo para tiempos mejores, y es que la seriedad absoluta es prueba inequívoca de

estulticia.

Luchemos por estar sanos, aun a costa de la salud, pues hay una felicidad sin alegría parecida a las bandejas de comida de los hospitales, sana pero resignadamente insípida.

Con arrojo, lo posible se convierte en probable. El entusiasmo es a la vida lo que el apetito a la comida.

Despreocuparse de uno mismo permite gozar mucho más y vivir según la propia elección, ser libre.

Vivir es vibrar, establecer lazos, que cual fuegos artificiales lucen en el firmamento con creatividad, colorido, variedad. Precisamos de objetivos y de amor.

En el viaje por la vida deberemos entremezclar rigor y travesura; goce y deber; cordialidad; valentía y humildad; metas accesibles; menos yo y más tú.

Hay que vivir con desparpajo, degustando la vida, exclamando: "Mi vida, ¡sin ti estoy muerto!", lo opuesto a quien se muere por vivir.

La existencia debe vivirse hacia adelante, cada noche hemos de confirmar: "Hoy he vivido", pues lo que nos mata es el despertar del sueño de la vida.

La paradoja existencial es que somos mortales, pero nos gusta vivir, y confiar en quien no conocemos pero que prepara alimentos, es el piloto del avión, el médico de urgencias, o el técnico que revisa el ascensor.

Qué triste quien ve pasar la vida por el retrovisor, quien confunde pasar el rato con dejarlo pasar; o una agenda plena con una vida plena.

Mi experiencia no avala que se aprenda mucho de la experiencia, pues hay quien se pasa la vida buscándose sin encontrarse; los hay que carecen de humildad, lo que significa que la lucidez ha sido eclipsada; los que abusan de la "psicofarmacología cosmética"; los que desean que los días no tuviesen ayer, para que el pasado no fuese real y convertirlo de nuevo en una posibilidad de futuro.

Los hay que son como un fugitivo enfermizo y obsesionado con huir de sí mismo. Un paciente me dijo que creía que no tenía desdoblamiento de personalidad, sino un hermano gemelo.

El autoengaño no tiene límites, la subjetividad es imperante.

Hay quien se aclimata al fracaso. Algún depresivo está cansado del esfuerzo de devenir el mismo. Hay quien atrae hacia sí los problemas, igual que hay quien desgracia todo lo que toca y a aquellos con los que

convive.

Somos en gran medida contradicciones, nos preguntamos no pocas veces: ¿Por qué digo lo que no siento? ¿Por qué hago lo que no deseo?

Nuestras existencias son azarosas, frágiles y aun improbables. Solo se perpetúa el cambio. El destino baraja las cartas, a nosotros nos cabe jugarlas, y cada decisión es muy importante, una jugada de ajedrez puede eliminar trillones de posibilidades. Por eso y ante cualquier disyuntiva deberemos aumentar el número de opciones.

Más allá de la herencia somos alfareros de nuestra existencia, y es que somos esclavos cuando creemos que el devenir está escrito en el ADN, como lo eran nuestros antecesores cuando creían que el futuro estaba reflejado en las estrellas.

El tiempo, y a diferencia del espacio, solo tiene una dirección, el tiempo no se puede domesticar. Quizás, pero solo quizás, no se trata de dejarse ver, sino de dejar huella.

Nuestra vida podrá ser valorada como acertada si la dotamos de un significado y mantenemos constancia en el propósito para alcanzarlo, sabedores de no conseguirlo plenamente. Descarga eléctrica es la que percibimos cuando nos cuestionamos que nuestra vida pudiera haber sido otra, que podríamos habernos unido con otra persona, o haber elegido otro trabajo.

La memoria también precisa de una higiene de mantenimiento mediante el olvido, el perdón, el cambio de significado de lo ocurrido o el maquillaje de lo acontecido.

Ayer, hoy y mañana, la vida será ese fugaz destello de luz en el que nos creemos escultores de nuestro destino. Es poco más que el aroma a tierra mojada que nos retrotrae al pasado. Un latido de trascendencia. Breve juego de la existencia.

Muchos de los denominados trastornos mentales y emocionales hunden sus raíces en la percepción íntima de falta de proyecto, de significado, en el ahogo de la vacuidad.

La vida debe tener sentido y debe ser examinada. Nos cabe donar la sangre, regalar las lágrimas y compartir sonrisas; a veces se trata de escuchar y aun de ver la lluvia, de no hacer nada intentando alcanzar el vacío interior. Precisamos de contacto con la Naturaleza, el aire fresco, sentirnos parte de un universo más amplio, menos mecánico.

Desconcierta la capacidad del ser humano para complicarse la vida y para perseguir objetivos que poco tienen que ver con todo lo que la vida

ofrece.

En la vida hay que embeberse de la belleza de sus profundidades, no solo surfear. Quizás y antes de decir: "¡Esto es todo amigos!", sea un gran talento confundir la vida soñada con la vida vivida.

Esencial es saber para qué se ha nacido, creer en uno mismo y querer a quien te ama. Añádase el madurar y no permitir que los estados de ánimo fluctúen dependiendo de los demás.

Un riesgo cierto es ponerse a uno mismo como obstáculo. En ocasiones nos sabemos excesivos, y no hay una segunda oportunidad, de dar una primera impresión.

Resulta más fácil encontrar consejo que consuelo, y es que amar al prójimo como a uno mismo es un reto colosal.

Los hay que no se ofenden con la crítica, y desorientan. Otros pocos son de una vulgaridad exquisita. Hay parejas que se aman tanto que solo romperían por amor. Y los hay que van tan rápido que tienen los hijos de su primer matrimonio cuando han contraído el segundo.

Hay quien se enamora a quemarropa, otros creen que se puede jugar con amor de fogueo. Pura paradoja, nos enamoramos de las apariencias, del continente, aunque en la convivencia valoramos el contenido. Ya dijo alguien (creo) que con el matrimonio se pasa de la dermatología, a la psicología. En fin, que al amar se acaba sufriendo, pero sin amor se acaba enfermando.

Los hay que no saben querer. Querer no es amar, tiene un componente utilitarista e interesado.

Somos capaces de amar sin límite, pero también de odiar sin límite. Por desgracia, del amor al odio hay una corta distancia, por contra del odio al amor la distancia es sideral (acontece como con la pasta dentífrica, que es muy fácil sacarla del tubo, pero dificilísimo volverla a introducir).

Comenzar bien no es poco, pero la verdad tampoco es mucho, hay retos que exigen imaginación y compromiso; es el caso de hacer el amor toda la vida con la misma persona, y sobre todo, seguir disfrutando con y de ella, (¡haciéndola disfrutar!).

Respecto a la lujuria, es un exceso pero, bien pensado, la castidad también pareciera no solo aburrida, sino insana.

El bienestar puede ser individual, la felicidad ha de ser compartida.

Partimos de que pocas cosas son importantes, que a veces captamos una emoción universal o un sentimiento de sensualidad ancestral en

África, pero no nos sentimos plenos al expresarlo en palabras.

Hay verdades incuestionables: si quieres que te busquen, escóndete. El exceso de cuidado puede convertir a un árbol en un bonsái raquítico. No se puede estar embarazada un poquito. La pasión es una fuerza inimaginable. Somos mucho más libres de lo que creemos y aun de lo que decimos.

Continuemos utilizando el humor que exige distancia del "yo mismo". Seamos forjadores de sueños, desde la razón alcancemos la ética, desde la conciencia, la moral. Tomemos partido, y puestos a creer, juguemos a la actitud más que al azar, tendremos mejor suerte. A diferencia de quien se pasa el día quejándose en la oscuridad, encendamos una vela.

Miremos con asiduidad a las estrellas, nos convenceremos de que la magia y la fantasía no pueden explicar tanta maravilla.

Busquemos la simplicidad, demos a fondo perdido, defendamos la ingenuidad, practiquemos la elegante austeridad, agradezcamos el tener agua para la sed, disfrutemos del arte que transforma nuestra mirada, de la poesía, "es la palabra esencial en el tiempo"[3].

No permitamos que se aparquen los derechos individuales, pues nos conduce inexorablemente al terror. Claro que sí al derecho a la diferencia, pero que no, a la diferencia de derechos.

No al listado de valores, sí a la escala de valores. Claro que existen ideas consensuadas de altísimo valor, pero también lo moralmente inconcebible, como que un ginecólogo viole a sus pacientes. Lo ridículo, el racismo, además un día nadie será extranjero, seremos visitantes de otros planetas y siempre "en alquiler".

Con respecto a pedir perdón por lo que hicieron nuestros antepasados, considero que tiene un punto de engreimiento, ¿quiénes somos nosotros para juzgarlos? La historia de la humanidad es un continuo de azar e imprevisibilidad.

En nuestra existencia personal, también caminamos en algunos momentos por la cuerda floja y no siempre somos conscientes.

Nuestros sentimientos interactúan, pueden ser en gran medida alentados, reprimidos, incluso sublimados, pero no seamos tontamente ingenuos, no creamos que son previsibles en todo. Es más, en la reunión de lo racional y lo irracional, resultamos imprevisibles.

Escuché a un pasajero (y tras una discusión) decirle a la azafata que le estaba resultando una persona francamente desagradable. La azafata

le contestó: “En cambio, usted a mí me parece una persona encantadora, pero es verdad que podemos estar los dos equivocados”.

La desconfianza es propia de los débiles. Llamamos autoestima al valor que nos damos a nosotros mismos, igual que autoimagen es como nos vemos y autoconcepto lo que pensamos de nosotros.

El amor a uno mismo es una exigencia, un deber, pues la indiferencia significará enfermedad mental gravísima o simple fingimiento. El problema no estriba en que nos amemos a nosotros mismos, sino en que solo nos amemos a nosotros mismos.

Desde luego, cuando no se espera nada positivo de una persona, esta no defrauda. Sépase, pues no se brilla deslumbrando a los demás. No equivoquemos términos, la fuerza del carácter encubre en ocasiones una patética debilidad de los sentimientos.

Al final, el único sobre el que se puede incidir es sobre uno mismo en busca del sentir hondo, hablar claro y actuar a lo grande. Un buen lema es el de la flecha: “Si no subo, caigo”.

Ni todas las cualidades, ni todos los defectos son hereditarios. Fundamental: ponerse a hacer. Las circunstancias no han de ahogar la esperanza, pues la noche más oscura no puede impedir que amanezca.

Cuando actuamos intervienen los razonamientos personales, los prejuicios, los hábitos y los sentimientos. Bien es cierto que el resto de especies no se preguntan por la razón de su existencia.

Personas a las que recuperar la confianza perdida, es como recomponer un cristal roto. Individuos que si son señalados como referentes harán bien en mostrar sus debilidades. Sujetos que se dicen: “No sé si me imagino como me imaginas”. Componentes de una sociedad desigual, antesala de la injusticia.

El pueblo, la colectividad no siempre acierta, por más que los políticos elegidos por la ciudadanía tengan que decir que sí, que la sociedad es sabia, que se autorregula, que el cliente siempre tiene razón. No, no es verdad.

Lo cierto es que la Naturaleza ni aplaude ni sanciona, eso sí, hay consecuencias. Veamos la relación entre víctima y depredador; la víctima siempre debe estar alerta y tener suerte; el depredador precisará la suerte solo una vez.

Claro que hay personas virtuosas, pero lo mantienen en secreto; por contra los medios de comunicación destacan los sucesos negativos, y eso tiñe el color con el que se ve el mundo.

Decir la verdad, ¿facilita mucho las relaciones? Por ejemplo, todo el mundo tiene derecho a enviarme e-mails... ¿Lo tengo yo para no contestarlos? En otra ocasión fui a un restaurante carísimo, me dijeron "va a comer como en casa", me levanté y me encaminé al hogar.

Que el trabajo coincida con la vocación resulta ser una suerte existencial crónica, pues la apatía, el aburrimiento, el tedio, hacen estragos, como se puede comprobar en las residencias geriátricas, los centros psiquiátricos, las prisiones y no pocas oficinas.

Debemos arriesgar para ir detrás de un sueño y es que el futuro nunca ha sido fácil, es modificable pero desconocido, mientas que el pasado es conocido pero inmodificable. Obsesionarse con el futuro reduce el presente a pasado.

No tengo claro que el mañana venga después del hoy, que el presente transcurrió con posterioridad al ayer. Somos inmigrantes del tiempo, y es que los que solo sueñan son peligrosos, pero los que no sueñan también.

Bueno es saber olvidar selectivamente y disfrutar del olor a pan, a tierra mojada; practicar el piel con piel; fomentar la tertulia donde alrededor de la comida y bebida, en los vínculos que se establecen, se constituyen códigos comunitarios y el lenguaje se convierte en medio de representación.

Crear, innovar, provee de alegría al ser humano, la felicidad no depende de la capacidad de adquirir, sino de la de gozar y compartir, siendo que, por muy atractivas que resulten algunas tiendas, no sustituyen a las iglesias.

También y para salvarnos de la fragmentación nos quedan las buenas y atractivas historias. A una la podemos titular "Vuelve y te parecerá diferente".

Recuerdo haberlo olvidado, resulta embriagador sumergirse ocasionalmente en el sueño de la no-existencia.

Sin memoria el tiempo se desvanece, queda la dignidad. Ante la muerte, elegante indolencia; y no nos confundamos, la muerte es el final de la vida, no el fin de la vida, es más, no siempre, pero generalmente cuando hay un cadáver —lo ideal es no serlo—, en todo caso y sirva de penoso consuelo, a las personas se las toma más en serio cuando llevan años muertos.

Quizás sea la práctica adquirida desde una infancia de hijo único lo que me permitió adentrarme en el sentir de los otros; comprobando que

un niño de cuatro años ríe por término medio unas trescientas veces al día, un adulto, quince; confirmando que no hay nada más optimista que educar; constatando que una sola lágrima puede contener el más conmovedor de los mensajes; ratificando que la expresión "el tiempo todo lo cura" es falsa, y a veces insultante.

Perplejidad, angustia, múltiples preguntas cuando un ser querido se suicida, se quita su vida, la única que tiene y deja en una orfandad que ocasionalmente se entremezcla con sentimientos de culpa a quienes se quedan. En esa sociedad donde sobreviven algunos tabúes existe uno todavía mayor que el de hablar de un suicidio, aceptar la muerte voluntaria de un ser querido.

Reseñemos ahora a aquellos gemelos o trillizos que pierden a un hermano durante el embarazo o más tarde, y sienten la tristeza y la sensación de no estar completos.

Todo niño que nace en cualquier época, en cualquier lugar, tiene una razón para vivir, quizás una misión, y una posibilidad de ser libre cuando no tenga absolutamente nada que perder. Quizás asuma el concepto de sostenibilidad, responsabilizándose de las generaciones futuras. Posiblemente haga uso de la objeción de conciencia, un derecho subjetivo derivado del derecho a la libertad de pensamiento, y de la fe religiosa.

El bebé de hoy descubrirá lo trágico, cual que cualquier número multiplicado por cero..., o que el sexo se asemeja a algunos programas de televisión, diez minutos de acción y veinte de publicidad.

Hará bien, al llegar a una nueva ciudad, en visitar su cementerio y mercado, nos mostrará mucho de sus moradores.

Quizás un día vaya al psicólogo y, como la mayoría, busque ser escuchado, o como algunos, ser convencido y como en escasos casos, cambiar sus posicionamientos y conductas.

También quizás deba luchar contra la indefensión aprendida; y ya me permito decirle que cuando no hay luz, imaginas. Y desde luego que las malas personas no son buenos profesionales; se es en el trabajo, en el hogar, en el ocio; los principios morales no tienen fronteras.

Descubrirá que salvaje no es quien vive en la selva, sino quien la maltrata desde fuera. Compartirá con Robert Kennedy que "El PIB no mide la calidad de la educación de nuestros niños, ni el placer de sus juegos. No incluye la belleza de nuestra poesía. No mide nuestro coraje, tampoco nuestra sabiduría, ni nuestra compasión. El producto interior

bruto mide todo excepto aquello que hace que la vida valga la pena vivirla”[4].

Entenderá que la Justicia es conflicto y búsqueda de resolución del mismo, que la Justicia puede hacer justicia, pero perdonar solo puede la víctima. Que la Psicología es el lazarillo de la Justicia. Alguien dijo, con razón, que el brazo de un viejo ciego puede ser la mejor guía en una noche oscura, pero sería necedad seguir apoyado al mismo cuando ha amanecido.

Constatará que mientras el cuidado sea asumido por las mujeres y casi solo por mujeres (véase enfermería o profesorado de Educación Infantil) el mundo cambiará poco.

Apreciará que vivir por y para los niños es entender la vida. Que hay que asumir liderazgo y elegir colaboradores optimistas, amables, esperanzados.

Verificará que en el corazón del ser humano cabe una ingente cantidad de bondad y de maldad.

Concluirá que la amistad es lo esencial; que hay que ser defensor de quien lo merece y precisa; que hay que pasar a la práctica pero apoyados en una correcta teoría, iniciemos la singladura con brújula y timón.

Verá que con pocos elementos se puede obtener mucho juego, con veintiocho letras se ha desarrollado una literatura interminable, inimaginable, inabarcable.

Inventemos nuevas soluciones ante problemas también nuevos. Repasemos nuestra psicohistoria, demos mediante un relato coherencia a lo acontecido desde el elogio de la duda. Atrevámonos. Utilicemos los datos, las estadísticas, la observación, pero también la intuición y la imaginación, miremos desde otras perspectivas, dejémonos seducir por la metáfora que permite percibir más de lo que vemos.

Abramos las ventanas para que penetre a raudales la oscuridad de la noche. No intentemos iluminar el cielo con una linterna. Existe una realidad imaginaria, inventémosla, pues lo que no sucedió también tuvo intrahistoria. Al fin hay que soñar al menos para ser realistas.

Decididamente, el futuro no es lo que era, el azar quizás no sea azar, la casualidad se confunda con la causalidad y ese sea el juego. Volvamos a imaginarlo todo. Apoyémonos en una buena teoría, es lo más práctico. Habitamos las vastas tierras del sentido común, sobrevalorándolas.

Luchemos contra lo desconocido, gustemos del desafío intelectual,

convirtamos nuestra vejez en obra de arte, no posterguemos el agradecimiento a quienes nos han antecedido, a las Ciencias en su ímproba labor de hacer más humana la humanidad, a la Psicología por atisbar desde una mente a veces nublada su vulnerable interior.

Al inicio del siglo XXI no son pocos los que no quieren leer y no paran de escribir, los que fotografían no para recordar, sino para contar. Pese a ellos, queda mucho rescoldo en el alma, quedan otros mundos, algunos en nuestras cabezas.

La metafísica,
no es más
que un esfuerzo inusual
obstinado,
para pensar
claramente.

(William James).

Donde las cosas
hace tiempo
que dejaron de pasar.

Lo eterno,
si bien se piensa,
es terrible.

Absorto
en la contemplación
de abismos metafísicos.

[1] Pedro Calderón de la Barca, *El Alcalde de Zalamea,* 1636.
[2] G. A. Bürger, *Historias de una noche, Obra poética,* 1923-1977.
[3] Antonio Machado, *Poética,* 1931.
[4] Robert Kennedy, Discurso electoral, 1968.

2
LA LUCHA DENTRO DE MÍ

Toda una vida buscando encontrarme conmigo mismo. No sé si vale la pena.

Una existencia dedicada al estudio del ser humano, apreciando su lucha contra la adversidad, sabedor como sabe que una cosa es lo que es y otra lo que debiera ser.

Sus dudas: nuestra búsqueda de la verdadera libertad, que conlleva el utópico dominio de nosotros mismos.

Casi todos, y casi siempre, con lealtad a la esperanza. Paradójicos, nos sabemos subjetivos como especie, pero nos consideramos a nosotros mismos como objetivos y casi casi en posesión de la verdad. Y es que tendemos a considerarnos mejores que la mayoría.

Desde la ciencia empírica que es la Psicología, e investigando con rigor, podemos trasmitir desde la psicohistoria de la humanidad —con las huellas mnémicas de lo vivenciado por las generaciones anteriores—, hasta claves para un bienestar vital, dependiente en gran medida de la calidad de las relaciones, de la utilización del: "Háblame de ti".

Pues como dijo Freud ya en 1917 en su *Introducción al psicoanálisis*: "Las palabras provocan afectos emotivos y constituyen el medio general para la influencia recíproca de los hombres".

Exploremos en los abismos de lo humano, un ser desconcertado, capaz de hacer con otros seres humanos lo que hizo en Auschwitz. "Y si pudiese encerrar a todo el mal de nuestro tiempo en una imagen, escogería esta imagen que me resulta familiar: un hombre demacrado, con la cabeza inclinada y las espaldas encorvadas, en cuya cara y en cuyos ojos no se puede leer ni una huella de pensamiento" (Primo Levi).

Seres con lenguaje que brotó de la necesidad de transmitir nuestro pensamiento a nuestros prójimos. "A un corazón no habla sino otro

corazón”[1] .

Somos una pretensión, nos nacen, pero hemos de propiciarnos la vida. No son pocos los angustiados por no saber del sí mismo.

Disponemos de tiempo de ocio para recogernos en nosotros mismos, para humanizarnos, para salvarnos de nuestro fondo insondable.

En la soledad lectora reconstruyamos nuestra personalidad, por un rato vivamos para pensar, no a la inversa como cotidianamente. Permitámonos ensayos mentales, penetremos en la esencia. Apartémonos de la vulgar opinión, compartamos lo delicado, lo sutil.

Dibujemos la topografía de nuestra intimidad. Caminemos dialógicamente, con mente perspicaz recordando a Ortega cuando nos comunicaba que las ideas se tienen, en las creencias se está. Apliquemos un fino oído psicológico para acceder endoscópicamente no tanto a nuestras entrañas sino a esa nebulosa denominada alma.

Apliquemos un inmisericorde desdén hacia los tópicos, apoyémonos, sí, en hombros de gigantes que nos transmitieron una idea del mundo, llámese Aristóteles o Newton, Cervantes o Shakespeare.

Imaginemos la vida en que vamos a ser, pongamos en marcha el futuro desde este presente preñado de pasado. Captemos los marcos conceptuales partiendo de la suprema dignidad de la persona. Miremos por encima de nuestro propio espacio vital, comprometámonos con ideales que nos son comunes a los humanos y que nos elevan el espíritu.

Explicaba mi maestro y amigo Antonio Beristain: “La experiencia profunda, trascendente, de la projimidad en cuanto a unidad del yo con el tú y el nosotros, con todas las personas y cosas, nos libera, nos desencanta de la subjetividad del *Yo*, de lo mental”.

Todos los seres humanos… deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

(*Declaración Universal de Derechos del Hombre*, 1948).

Avancemos de forma peripatética, aunque no charlemos caminando encontrémonos en paralelo, confraternicemos desde la duda especulativa, es decir, la dignidad del pensamiento.

Hagámoslo, sabedores de que la verdad no tiene bandera, que precisamos de fe en los ideales y voluntad del carácter, audacia en las iniciativas y templanza impuesta por las condiciones circundantes.

En este mundo en que abundan los listos y escasean los buenos, donde los ignorantes dudan poco, los necios aún menos y los enajenados pues nada, en el que las palabras cual caspa ocultan un pensamiento verdadero, se generalizan casos particulares en formulas, leyes o máximas de conducta. Tendemos a la metafísica, sí, pero dudamos, atestiguando la grandeza y a la vez la fragilidad de nuestra condición.

Plus ultra, siempre más allá, aproximándonos al abismo, repitiendo la sensación para dominarla. Voluntad, o nuestra esencia.

Individuos. Y es desde nuestro *Yo*, conocedor, actor, espectador y hacedor, que no podemos decir "yo no soy".

En un equilibrio inestable entre la vida social y el espíritu del sentimiento individual, poseedores de una inteligencia limitada y una imaginación que alumbra la oscuridad que rodea el mundo de los sentidos, nos es permitido salir fuera de nosotros y del mundo. Y es que "Estamos hechos de la misma sustancia que nuestros sueños" (Shakespeare).

Atravesemos las palabras, mero teatro ante los demás y escenario necesario para el autoengaño. Porque cada cual, ¿es más de uno? Y es que somos más extraños a nosotros mismos de lo que creemos. Nos rodean sentimientos roedores y aún alucinaciones afectivas.

Sigamos en esta seria reflexión, repensemos sin extraviarnos en el bosque de la casuística. Hagámoslo desde la decencia. Pongamos la lupa psíquica, continuemos en la aventura del saber aun cuando dudemos de si somos capaces de comprometer la textura de la realidad.

Saquemos brillo a nuestro talento ejercitando las relaciones afectivas, la memoria, la creatividad. "Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro" (Santiago Ramón y Cajal).

Por ahora mantengámonos en una duda razonable, no caigamos en el exceso como forma de conducta, hay quien confunde naturalidad con exhibicionismo, sinceridad con descaro, agitación compulsiva con sentimientos.

Pareciera que todo es posible, hasta el renacimiento psicológico. Marquémonos metas, eliminemos cosas. Aprendamos de los viejos a vivir el presente, a desprendernos de los temores inútiles, a relativizar la importancia de las opiniones de los otros, a instalarnos en una gozosa ligereza.

Nos queda animar a los demás y autoinducirnos el efecto placebo,

más allá de los principios activos.

¿Deberemos decir “no somos nada” o mejor “somos nada”?

Ahora que atisbamos la penumbra del alma nos cabe soñar que estamos despiertos. No propugno disociarnos de la realidad, inventándonos otra que nos dé coherencia interna, estaríamos amparando el delirio naciente de la mente enferma.

Lo que tratamos de decir es que la vida es acogedora, y en ella se puede estar bien. El reto está en alcanzar la soberanía interior, nuestro objetivo es lograr ser uno, entender que la ligereza es parte de la buena educación, que el humor es la forma más sofisticada de inteligencia, que cuando contamos nuestra psicohistoria, la novelamos.

Claro que, desde una escritura respetuosa que se reduce a lo esencial, se pierden detalles, matices, excepciones.

Pero sigamos el discurso pasando por encima de aquel psicoanalista que se dedica a predecir el pasado.

Partimos de que el niño es el padre del hombre, y que cada niño tiene el derecho a buscar su verdad. Somos activistas educativos, apoyamos la epigenética, nos posicionamos sin negar la genética, por encima y más allá de ella.

Desde la incertidumbre y la complejidad como certeza, la conciencia en contradicción, la experiencia transpersonal que nos muestra que tenemos en común el ser tan desiguales, nos cabe desdoblar los sentimientos, reconstruir el pasado, haciendo que el próximo día sea ayer, dejando pasar el tiempo para que se canse el reloj. No invito a una alucinógena intuición del caos ni a un regreso al mundo amniótico, pero sí a huir de la fatiga existencial, de la autodestrucción, de sentirse reo de la existencia.

Se trata de que nuestros sueños no se les cumplan a otros, de intuir la belleza que se encuentra en la trastienda, de quedarme solo para intentar saber qué fue de mí.

La depresión viene de la mano de una pérdida de objeto, y el objeto que más comúnmente se pierde es uno mismo.

Pongamos la mente en ebullición, tomemos distancia, repensemos nuestra existencia, indaguemos, preguntémonos por lo inaprensible, despojémonos del lastre psíquico.

Nos gusta simbolizar, razonar, empaparnos con ideas, conectarnos con los demás, contribuir al enriquecimiento del pensamiento y el lenguaje. Nos encanta el arte o la pasión de trascender nuestra finitud

mortal.

Sabemos que el sufrimiento y la muerte son consustanciales de la vida, nos ocupan la conciencia entera y salvo desde la inconsciencia, se tiene miedo. Pero al miedo hay que enfrentarlo, pues huir lo acrecienta. Exploré a un paciente que tenía miedo a las sombras y vivía a oscuras con las persianas siempre bajadas.

La vida hay que afrontarla desde la responsabilidad personal, y es que la finitud no se supera, se afronta. En alguna medida nos inventamos a nosotros mismos, decidimos no quién somos (condicionantes biológicos, temperamentales, circunstanciales), pero sí quién queremos ser.

Lo esencial son los demás, nos puede salvar la proximidad. La evasión lo es del propio *Yo*. Somos capaces de distanciarnos del "yo mismo" desde el sentido del humor.

Más allá de la necesaria tensión interior para la salud psíquica, entre lo que uno es y lo que desearía llegar a ser, hay quien vive en íntima vaciedad. Es ahí cuando el psicoterapeuta puede decidir enfrentar al paciente consigo mismo para que encuentre un porqué para vivir, y es que los vacíos existenciales, cual agujeros negros, ocasionalmente conducen al suicidio.

Claro que el sufrimiento no es siempre patológico y que sufre menos quien encuentra un (difícil) sentido. También es cierto que un neurótico que aprende a reírse de sí mismo está en el camino a la sanación. Y nadie negará que si se toma de forma literal la definición de salud de la OMS: "Estado de completo bienestar físico, mental y social", todos estamos enfermos.

Todos tenemos una pizca de locura, somos una inmensa minoría los que realizamos examen de conciencia para encontrarnos con alguna sorpresa largamente esperada, y ahí nos convertimos en traductores de nosotros mismos para compartir palabras y silencios.

Creemos ver lo que nadie ve, la verdad en nuestro interior, siendo que la verdad quizás es que la verdad no existe.

Me gustaría decirlo todo en las entrelíneas, y pasar del sueño a la muerte. Mientras tanto, precisamos tiempo para observar la vida, o mejor, para dar participación y ser generoso, para actuar en su verdadero teatro, para ponerse en el lugar del otro.

Pensemos, generalicemos, aprovechemos que los hechos acontecen en el presente, en esta "sociedad líquida"[2] que exige flexibilidad y

capacidad de adaptación. Imaginemos, anticipemos y, con convicción, apasionémonos.

Vayámonos de vez en cuando a dormir, a distraernos del mundo, así podremos ser o seguir siendo supervivientes. Sépase: el mundo feliz, no es el nuestro, somos una especie a la intemperie, como decía Platón, en el medio, entre los dioses y la nada.

Nos perdemos como el grano en la arena, a veces poseídos por nuestra imagen en el espejo. Intuimos que somos una apariencia, una proyección, un simulacro.

Sin conocer las leyes que rigen el cosmos, llamamos caos a lo que no alcanzamos a imaginar, y denominamos destino al entrecruzamiento infinito de conductas, haceres e inacciones.

Vivimos en la perplejidad, el pasado y el futuro no son reales y el presente resulta evanescente, la realidad no suele coincidir con nuestras previsiones. Además, no estamos libres del sufrimiento de culpa. Nos nacen en tiempo y en lugar donde lo deciden otros...

No comprendemos casi nada, tampoco una actividad que nos ocupa un tercio de la vida: dormir. Nos preguntamos si es verídica la fantasía, lo son los sueños, o lo es la realidad.

Vivir requiere darse cuenta, la mirada hacia uno mismo debe ser no solo introspectiva, sino restauradora. Una forma de cuidarse es reflexionar pero sin mirarse el ombligo pues nos abismamos a la catástrofe. El *Yo* que conduce solo al sí mismo resulta ser un cataclismo. Antes de colapsar conviene recordar que es la dimensión social la que sostiene la libertad individual.

La serenidad invita a la aproximación, la fortaleza a reconocer debilidad, la sabiduría a señalar la inabarcable ignorancia.

Si fuéramos fieles a nosotros mismos no podríamos ser falsos a nadie. No se niegue, la vida tiene parte de elección y como nos enseñó William James "El ser humano puede transformar su vida transformando sus actitudes mentales".

Somos lo que creemos ser, o eso creemos. Amueblamos el mundo en el que vivimos desde nuestro mundo interior. Afrontemos nuestros sentimientos más profundos, no nos quedemos en su horizonte, es decir, los ideales. Dejemos espacio para las preguntas a veces sin respuesta, y recordemos que el mundo se rige por las leyes de la Física, pero también por principios espirituales.

Nos atenaza la vivencia del desamparo, la sombra de un agujero

negro que podría absorbernos en una eutanasia global, perfecta. Quizás dependamos de que no choquen dos partículas subatómicas. En el mientras tanto pongámosle entusiasmo, es decir, desbordemos espíritu, pasión compartida.

Sintamos la paz interior de darlo todo, juguemos con la sensación de eternidad, aprovechemos los millones de años de evolución neurológica. Intentemos algo muy difícil, aprender de nuestras experiencias; entendamos que no podemos ser perfectos ni todo el tiempo, ni poco tiempo; seamos buscadores de soluciones; colijamos que el fracaso no significa derrota; desconectemos de los últimos juguetes tecnológicos, pues el riesgo está en perder la conexión... con nosotros mismos.

Al fin, la vida en algo es lo que hacemos con ella. Tras el temperamento heredado, el carácter conformado junto a las circunstancias, forjamos nuestra personalidad. Configuramos el mundo, el nuestro, con palabras, nombramos, intercambiamos visiones, desde nuestra capacidad discursiva, escuchamos el eco de lo esencial, la palabra poética, la de acogida, la cantada, la que comunica, la que alivia, la que investiga.

Ser en el mundo, consciente de una existencia compartida; conocemos la realidad, pero nos sentimos como observadores, en algo fuera de. Ya dijo Carl Jung: “En cada uno de nosotros hay otro al que no conocemos”.

Nunca hemos de perder de vista el objeto de nuestra existencia, recordando que con el mismo viento un barco se dirige al Este y otro al Oeste, y es que no son las corrientes de aire las que marcan el surco a seguir, sino la disposición de nuestras velas las que nos impulsan por el rumbo anteriormente trazado.

Este animal tenaz que nos habita puede hacer suyo el ideal griego que acentuó Sócrates, el autocontrol, incluso aprender de la experiencia, interpretándola, elaborándola. A partir de aquí podremos escuchar el eco de lo esencial de nuestras vicisitudes existenciales. Necesitados, eso somos, de espiritualidad, de con-tacto.

Sabemos que en las cimas hay calma, que los ríos más grandes son los más silenciosos. Intuimos que el universo no tiene límite. Abracemos la humildad (la única puerta de entrada al conocimiento). Venimos del barro, y tras una larga evolución primordialmente tecnológica, nuestro interior, sigue siendo de barro, estamos de alquiler, heredamos la tierra y la cederemos a quienes nos continuarán.

Podemos sentirnos afortunados porque el universo es el que es, porque se han dado las condiciones para que la tierra sea habitable, porque mi espermatozoide fue el más rápido de 250 millones. Un baño de humildad respecto al *Yo*.

El ego personal debe disolverse y conformar parte del ego universal, solidario y concernido. La esencia de la existencia humana es la autotrascendencia, que se alcanza cuando se olvida de sí, sea por amor a otra persona o por entregarse a una causa que está más allá de uno mismo.

La muerte nos alcanza una sola vez, pero nos acompaña toda la vida y precisamos una sensación de significado. Somos cual viajeros que continuamos un largo viaje que ya fue emprendido hace muchos años por nuestros antepasados, quizás los grandes espíritus se dan la mano a través del tiempo.

Este escrito se basa en ideas fijas de legados, no en ocurrencias, busca utilizar con talento el poder metafórico, por ejemplo, para trasmitir que la preocupación existencial se asemeja a una mecedora, entretiene, da que hacer, pero no conduce a ninguna parte. También estas mimadas palabras se enriquecen y aún sostienen en citas, como la de Epicteto: "Nadie es libre si no es dueño de sí mismo".

En algún lugar, en cualquier sitio, en un momento dado, nos encontraremos con nosotros mismos y ahí será nuestro juicio, nuestro conocer el deambular de nuestra vida, el aplaudirnos humildemente, el entender que desperdiciamos todo aquello que pudimos ser, el avergonzarnos, el perdonarnos.

Desde la Psicología, esa ciencia con sentimiento, comprometida con la ciudadanía, con cada persona, desde la vocación, trabajamos con y desde esta especie humana capaz de trasmitir cultura, seres simbólicos. Personajes que percibimos la existencia en gran medida por la relación que tenemos con nosotros mismos. Especie animal, a veces racional, con lenguaje, capacidad de reír, con sentimiento espiritual, con compasión, y capacidad para embriagarse con las bellezas de este mundo y extasiarse ante el sentimiento del más allá. Contamos también con el sentido del humor, capaz de unir a gentes muy diversas.

Hay personas, que no se contentan con menos de lo que son capaces, que buscan acrecentar su patrimonio de valores, que se aseguran el amor dando amor, que ayudan a quien sin desearlo se encuentra solo, que se sobreponen al sentimiento de impotencia desde la valentía, que

hacen uso de los buenos pensamientos, que cristalizan en hábitos, siendo estos los que optimizarán las circunstancias. Personas que escucharon de alguien anónimo: “No podrás descubrir nuevos océanos mientras no tengas el valor de perder de vista la orilla”. Seres generosos en el reconocimiento, de sincera gratitud, con una positiva y compartida percepción de la existencia, que se preguntan qué espera la vida de ellos. Que cada amanecer lo interpretan como una posibilidad para vivir nuevas experiencias. Que pronuncian palabras amables, que son alentadores, que configuran la vida exterior desde la interior conformada por los pensamientos, creencias y actitudes. Que trabajan como los buenos ingenieros bajo presión, sin adornos, haciendo coincidir ocasionalmente torsión y flexión. Que son conscientes de que el arte, la música, la filosofía, la literatura, unen a los pueblos. Que han comprobado que la adversidad una vez superada fortalece, que cosechamos según la semilla que plantamos, que al rezar o al meditar uno se encuentra con su *Yo* interior. Que sabe que el eco en el tiempo de una palabra es sorprendentemente duradero, que un insulto no se borra con un cumplido. Que cuando no se dispone de toda la información es el momento de guiarse por la intuición. Que quiere conducir, no desplazarse. Que lo tiene claro. Que aprecia que es gracias a la oscuridad del espacio que desde la Tierra vemos la luz estelar. Que comprende que sin amor solo quedaría el sexo o una flor sin espinas. Que se sonríe al ver cómo la gente ejerce su derecho al voto como si fuera un *reality show*. Que gusta de la paradoja y al escuchar: “Todo fluctúa”, se pregunta: ¿Y la nada? Personas, en fin, que coinciden con Alexander Pope: “Errar es humano; perdonar es divino”.

Pensemos en qué entendemos por valores y virtudes y con cuáles coherentemente nos comprometemos; quizás, solo quizás no comunicamos ni a nosotros mismos los sentimientos más profundos, los pensamientos más esquivos y posiblemente hagamos bien, y es que somos en gran medida deseos y caprichos sin necesidad; queremos obtener, pero no siempre pagar el precio por alcanzarlo.

Pero la libertad exige conciencia de uno mismo y defensa a ultranza de la independencia. Resulta alentador apreciar el esfuerzo y la voluntad por alcanzar un alto grado de dignidad, por dar respuesta a su pregunta existencial, por no perder el contacto con el alma. Humanos tan diversos, tan iguales, siempre en proceso, en cambio, en busca de reequilibrio.

La fe en nuestra especie, en el otro, resulta imprescindible para que la razón y el diálogo prevalezcan sobre la fuerza y la imposición. Sabedores de que lo humano es imperfecto, lo auténtico se encuentra en la incertidumbre, la zozobra, la pasión. Avanzamos por la cuerda floja que posibilita la evolución y lo hacemos con el balancín de la selección natural. Nos decimos: "Yo decido, yo elijo, yo puedo", pero en gran medida despreciamos las lecciones de la experiencia ajena, porque nos creemos una mente sin par, únicos y con vivencias irrepetibles y distintas.

Somos seres imaginativos, verbales, simbólicos, por eso sufrimos, y por la pervivencia de la crueldad a lo largo de la historia, auténtico banco de pruebas que entrelaza conductas emanadas de circunstancias y sentimientos. Comportamientos injustos, que nos obligan a preguntarnos: ¿Quiénes somos? ¿Quién podríamos ser? No nos traicionemos a nosotros mismos.

Nos desempeñamos en una constante ensoñación, pero desde el convencimiento impotente de que poco podemos contra el destino. Ser humano, microcosmos, un individuo dentro de su especie, que asume la ímproba tarea de hacer más humana la humanidad. En busca de nuestro propio ser, viento de libertad que filosofías, códigos éticos y religiones nos señalan, pero al cerrar los ojos revivimos la historia, que nos enseña que aprendemos poco de la Historia.

Y aun así progresamos, pensando a lo grande, avanzamos mirando lejos. Tenemos derecho a ser lo que creemos ser, a arriesgar para alcanzar lo que podemos llegar a ser. En fin, lo importante no es qué se es, sino quién se es. Seres irrepetibles, con sentimiento de trascendencia y sedimento de eternidad.

Los principios éticos son pilares esenciales, pues la legalidad no sirve de moralidad, si bien la necesaria moral para el individuo no ha evitado terribles conflictos colectivos, y es que se cometen muchos crímenes en nombre de la libertad.

Precisamos de una ética pública, apelamos a la ciudadanía pero apenan y hasta dan miedo tantas personas superexigentes a la par que incultas y mal educadas. Además están los detractores por sistema e incapacidad, son multitud los que se alistan al descrédito, encantados de tildar de ingeniosa o impracticable cualquier legítima aspiración.

Nuestra propia conciencia ha de ser el juez más severo, pues existe el mal, pero no hemos de exonerarnos a nosotros mismos de la maldad.

Nos han de mover causas justas, hemos de ocuparnos de lo que se debe hacer, para ello precisamos criterio respecto a lo que está bien y lo que está mal.

Pero volvamos a recordar a Freud: "Todo daño inferido a nuestro omnipotente y despótico *Yo* es, en el fondo, un *crime lèse-majesté*". Y es que en gran medida nuestra vida depende de cómo creemos que nos juzgan y valoran los demás, protegemos nuestra autoestima asumiendo los aciertos, y desplazando la responsabilidad de los fracasos a terceros.

Somos naturaleza, pero también psicohistoria, no podemos evadirnos de nosotros mismos, nos constituye el ser cognitivos, dialógicos, comunitarios, amantes de la magia y los toques de ensueño.

La lucha permanente dentro de mí me impele a respetar el tiempo, a economizar los minutos, a fortalecer la voluntad para el trabajo intelectual prolongado y persistente, arriesgar si es necesario para poseer poder de decisión sobre mi propia vida, siendo mi principal interés las personas. Amante de la lectura, gustoso contador de historias. Defensor de la ética del trabajo, cuanto más, mejor; perseguidor de los que roban el tiempo. Entusiasta, irónico, simpático, incontinente verbal, afectuoso, en constante búsqueda de soluciones. Sociable con muchos, íntimamente implicado con pocos. Extrovertido, optimista, docente, con buen humor, expansivo, apasionadamente apasionado. Estos son algunos brochazos de un autorretrato de quien gusta reflexionar, a través de las lecturas, los paseos y las conversaciones, del compromiso con la vida, de la acción y gestión, de los monólogos internos.

Coincidente con Flaubert: "Escribir es una manera de vivir", tiene mucho de vocación, de persistencia, de disciplina, escribimos para comunicarnos, pero también para leer, para aprender de muchos otros. Tomando partido por el humanismo generalista, mucho más allá de la barbarie del hiperespecialismo.

Mi tono es vitalista, derrocho actividad, comparto proyectos. Priorizo la amistad y la esperanza. Desearía clarificar los pensamientos. Fundador de una culta tertulia que nos reúne todos los meses desde 1992, y en la que además, conversamos un vino.

Me gusta más sugerir, pero estas líneas lo son de una anatomía psicológica, de quien se define como líder, por poseer carisma, capacidad de anticipación y de despertar emociones y expectativas en los demás, valiente, dispuesto a romper las costuras de la ley tantas veces como sea necesario. Con una acrecentada conciencia de

individualidad, soñador, sintiente de una obra inconclusa.

Querría iluminar las palabras, convertirlas en poesía pictórica, aportar muchas ideas, en pocas páginas, empezar por una página y terminar por la misma, para poder ser leído indefinidamente en un mundo que es, o pudiera ser, infinito.

Ahora que me encuentro otoñal, reconozco que he vivido mucho e intensamente. Me siento incapaz para el rencor, incapaz de dedicar atención, sentimientos, abnegada constancia en lo que ya fue, en regurgitar la náusea.

Estoy profundamente convencido de que hay que ponerle pasión a todo lo que se hace, a todo lo que se dice y esto convoca la atención de los semejantes. Y es que a los enamorados y a los adictos al trabajo nos vale cualquier momento para seguir practicando.

Y cuando afirmo que hemos de apasionarnos, lo diferencio totalmente de apegarnos. Constato que el tiempo se calcula por los latidos del corazón.

Partimos de que las lágrimas pueden humedecernos el camino, pero no impedirnos avanzar, que vencer los contratiempos nos dignifica, nos fortalece realizarlo con una sonrisa cómplice, conocedora de lo que es la vida y lo que se le puede exigir, nos confiere una elegancia personal, un halo de humanidad que trasciende nuestras miserias y limitaciones.

Poseer sentido del humor, saberse una broma, nos permite relativizar la importancia de los acontecimientos, compartir sonrisas y alegría y reírse de uno mismo; sí el humor nos hace resistir y propicia sobreponerse a las adversidades vitales.

Desde el optimismo, la esperanza y la voluntad, siempre he divulgado dos proverbios, el primero polaco, el segundo chino: “Cuando no sopla el viento, rema”, y “Si quieres hacer un túnel empieza por los dos lados, si se encuentran tendrás un túnel, si no se encuentran, tendrás dos”.

No hay mejor premio que la buena sensación del deber cumplido, del esfuerzo empleado para obtener un logro. Cuando al levantarse se comprueba que uno es fuerte, se coloca en posición de hacer palanca consigo mismo.

Elevemos la mirada, busquemos la coherencia, equilibremos inteligencia emocional y cognitiva. Seamos disciplinados en el pensar y sentir, entendido como esforzados en ser quien se desea. Sustentémonos en una fe en nosotros mismos sin fisuras y en un objetivable orgullo,

musculado desde la tenaz voluntad.

Seamos valientes, es decir, ni cobardes, ni temerarios. Contestemos a ¿soy yo, o este que va dentro de mí y a veces olvido? Mirémonos a nuestros ojos. Disfrutemos del lujo del coraje, desde el autodominio guiemos las pasiones, los sentimientos y ello desde unos acrisolados valores. Cuestionémonos sobre cuál es el correcto amor hacia uno mismo, cuál y cuánto.

Cada día hay que decidir estar de buen humor y compartirlo. Saber dónde estamos, lo que hemos hecho y lo que falta por hacer. Genera gran tranquilidad saber de lo que uno es capaz, pues en gran medida, uno es lo que hace, y podrán despojarnos de nuestro cargo laboral, de nuestro rol social, pero no podrán desahuciarnos de ser lo que cada uno somos.

Nuestra disposición anímica está en perpetuo cambio, a veces sentimos lo que no queremos. Nos gusta consumir emociones, precisamos del contraste; una felicidad crónica y garantizada acabaría por aburrirnos, pero la vida aporta no pocas situaciones ambiguas y contradictorias. En ocasiones deseamos pensar en algo triste, en otras nos encontramos sintiendo acerca de nuestros sentimientos, asustados por nuestro brote de cólera, molestos por una decisión débil o avergonzados por un paralizante miedo.

Sí, tenemos derecho a contradecirnos, pero hemos de buscar ser alguien, encontrar el edén del "yo mismo", intentar que en todo momento sobresalga nuestro *Yo*, por encima de las circunstancias. Claro que en mucho somos inconscientes, que en nuestra naturaleza está el exceso y desvarío, pero entre el estímulo y la respuesta está lo esencial, nuestra libertad.

Sí, sí, la vida exige pasión y para ello hay que aliñarla de incertidumbre, perderse por lugares perdidos, también por los que no hay reseñas en los mapas, especial atractivo, como las gentes desconocidas.

Nos cabe la placidez de la quietud ensimismada, abandonar la partida cuando se va ganando y ser conscientes de que se es feliz cuando se está siendo. Posiblemente, la diferencia entre el cielo y el infierno esté en los detalles, quizás hasta se puedan perder algunos pocos ideales, pero no la esperanza.

Es en los tiempos difíciles cuando se aprecia el verdadero carácter, igual que solo quien conoce la profunda humillación sabe lo que es

llegar al sótano de uno mismo.

Mucho mejor desdeñar que odiar. Saber olvidar resulta exigible terapéuticamente para poder manejar la existencia con alegría y esperanza.

Un buen consejo: seguir adelante, y disfrutar de placeres como la amistad y el deleite estético. Al tiempo, y anticipando que no alcanzaremos a comprender casi nada en la vida, debemos intentarlo.

Aprendamos de lo que nos sucede, eso es aprovechar sabiamente la experiencia, fijémonos detalladamente en qué nos alimenta intelectualmente. Desde la incitadora inseguridad, formulemos preguntas inteligentes, manejemos la complejidad y la incertidumbre, nos permitirá evolucionar.

Escribo a mano, siempre a mano, anticipando cada símbolo, sintiéndome creador de la caligrafía, gustoso con el tacto del papel. Disfrutando de la distribución de la tinta, con la esperanza de aportar perspectivas, ideas, creatividad, consciente de que no hago otra cosa que no sea devolver un mínimo de tanto como nos ha sido generosamente donado por escritores de los que nos enriquecimos al leerlos.

Escribo agradecido, todo es narración, relato, más allá de la literatura. La gozada de leer, de pensar, de escribir. Hay días en que, embebido en la escritura, no se desea parar a comer, ni a dormir, ni ver a nadie, solo encontrarse con el papel en blanco, las ideas, la ansiedad, el placer, la inquietud, el reto.

Es algo más que importante conocer de qué va la vida y cómo hacerla buena, disfrutar de la aventura, vivir con convicción de que merece ser vivida, con alegrías, con entusiasmo. Y qué bueno hilar ideas, acontecimientos, psicohistoria, objetivos propuestos, conocimientos de personas, pues nos facilita que todo fluya, que dé la impresión que la vida es como una alfombra que se nos desenrolla justo a nuestro paso.

Analicemos nuestras expresiones en relación a la vida, no nos dejemos vencer por la flojera, busquemos ser protagonistas de nuestra existencia. Pasemos página, apliquémonos al noble arte de vivir, revisemos cuál es la razón de ser, constatemos si lo que ya hemos hecho, merece la pena. No perdamos el tiempo del que se compone la vida, apaguemos la televisión o veámosla selectivamente y aprovechemos tantas horas para leer, escribir, pasear, escuchar música, ir al teatro, al cine, salir, hablar con la familia y amigos, practicar deporte o

mantenernos en silencio.

Hemos de saber qué hacer con el tiempo de ocio y en general con el tiempo por vivir, al final, lo que menos nos debe gustar es que la vida sea corta.

El reto está en vivir adecuadamente, en entender que es sinónimo de amar y antónimo de sobrevivir, poco más que un juego, un privilegio, quizás conjunción de azar y libertad, de proyectar y recordar, un quehacer, un conflicto, un puntual calambre existencial, es ir haciéndose consciente de que el presente es inasible. Amar, compartir, sentir, reflexionar, formularnos interrogantes, dejar espacio para la sorpresa, pues la vida es ondulante, va y viene, sube y baja, pero si hay algo indiscutible es que el terreno perdido se puede recuperar pero el tiempo perdido no, pues la vida es esencialmente única, y como todo buen vino hay que beberla. Celebrémoslo todo, vivamos dignamente, sin servidumbres. Vivir, vivir siempre, hasta el límite, pues no circula hacia atrás y es estúpido dejarse llevar, se requiere intensidad, en esta ficción sin fin.

Un objetivo, una convicción, en eso consiste la existencia. Viajar para comprender, conocer de gira por el mundo, acostumbrarse a vivir. No nos dejemos empujar por la impaciencia, ni nos quedemos en el *carpe diem*, aprendamos algo de lo vivido y démonos un horizonte para motivar el presente. Llenemos los años de vida.

En algún momento hemos de hacer locuras para sentirnos cuerdos, y es que pocas cosas son insignificantes, pero tampoco muchas son relevantes, personalmente dudo de que la realidad sea real, aprecio más las distintas subjetividades, los humanos nos caracterizamos por discutirlo todo, por soñar, por fantasear, por imaginar evadiéndonos de la realidad, superando las limitaciones de las leyes físicas.

Estamos hechos de sueños, poseemos el sentido de la posibilidad, el mundo real es mucho más que lo que vemos, y en todo caso cuando nos resulta insoportable lo metamorfoseamos. Pareciera que lo que creemos nos influye más que lo que vemos y, ciertamente, la realidad no coincide, pero es como la recordamos, nos pasa como en el cine donde las copas de champán están llenas de gaseosa.

En todo caso, la colectividad debe defender la individualidad, pues tenemos tendencia a actuar como un rebaño y a dejarnos arrastrar por la superficialidad y la estupidez. Quizás la lucidez es ver lo que es, y priorizar lo importante, aprender a decidir, perseverar y ante cualquier

disyuntiva, buscar generar alternativas. Llevar en los brazos el destino (en lo posible) exige conocerse, prever, asumir responsabilidades.

No nos sintamos hipotecados por el pasado, anticipemos cómo nos gustaría recordar el día de mañana lo que hacemos hoy, y optemos a veces por coger el camino menos transitado.

Entrenémonos para, en lo posible, adelantarnos a los acontecimientos, siendo que el día menos pensado no llega nunca, que no hay ninguna garantía de que mañana vaya a salir el sol, y que sin memoria no hay proyecto, estando por ende sometido al presente.

Lo que haya de ocurrir es una expresión que debiera ser matizada por lo que nosotros hagamos, en algo el destino está imantado a lo que pensamos y sentimos de nosotros. El futuro es lo latente, no hay otra forma de vivir que con vistas al futuro.

Es importante saber cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, conocer nuestros prejuicios para intentar minimizarlos, cuando no erradicarlos, buscar ser mejor, sembrar cada día, sin estar pendiente de los resultados, ya llegará la cosecha, el retomar la templanza, aunar bondad, inteligencia, sentido del humor y humildad. Reconocer los defectos y fomentar el espíritu de rebeldía ante las injusticias. Incentivar la disposición para ayudar al resto.

Y se diga por quien se diga, no buscar la excelencia, ni ser Superman o Superwoman. Perdonar, siempre, además a nuestros enemigos los sulfura. Y como colofón, la gratitud.

Un importante talento es conocer a los otros, y educarnos en la duda, el pensamiento alternativo, la creatividad. Aprender a manejar la soledad, reencontrarnos en el silencio interior. Crecer y evolucionar en un proceso permanente, sin edad.

Luchando desde la ética universal por erradicar las situaciones que arañan el alma, pues fue desde la moral que la especie humana pasó de depredadora a cooperadora.

Ser humano que cuenta con un antídoto contra la obediencia perpetua, cual es ser dueño de uno mismo. Y siempre siendo consciente de que pensar correctamente exige sentir, y que por terrible y paradójico que resulte, se suele dañar a quien inicialmente más se ama. Así somos, somos así, a veces sabemos que debiéramos sentir más ternura por una persona, pero no la sentimos, incluso amistad para quien nos muestra ese sentimiento tan bello, pero no le correspondemos. Bien es cierto que en otras ocasiones sentimos lo contrario.

Paradójicos, contradictorios, nos encanta afrontar el miedo, nos gustan las sorpresas, lo oculto nos atrae, por contra, nos agosta lo previsible, monótono, reincidente.

Ser humano. Hay quien se avergüenza de su bondad, y sin embargo otros no tienen casi nada y anteponen su generosidad. También los hay que pretenden llenar sus vacíos emocionales con la adquisición de objetos, poseer de todo privándose del lujo de la austeridad.

Los hay que dan codazos para llegar, y los hay maldicientes y calumniosos; claro que también existen los que se aprovechan de su debilidad.

Conozcamos lo esencial, demos prueba de inteligencia desde nuestra imaginación, mostrémonos elegantes, jugando al ilusionismo de la sencillez.

Me gusta ser provocador, por eso os digo: todo se resume en dominarse a sí mismo. Y os confirmo: pensar es posible.

Nunca pensé que lo pensase.

Hay pensamientos que debieran ser “Patrimonio de la Humanidad”, pensamientos creativos, críticos, para compartir, que inducen a pasar a la acción.

Precisamos cual lluvia generosa nuevos pensamientos que empapen la cultura y hagan brotar el libre pensamiento que vuele muy por encima de las ideologías y de las exclusividades religiosas.

Elevemos el pensamiento en la distancia para no enredarnos en los problemas cotidianos. El pensamiento, un rasgo específico de la condición humana, dispone de la capacidad para inhibir o acrecentar su propio potencial.

Nos cabe pensar y repensar, no quedarnos en el primer pensamiento, captar algún pensamiento lúcido, embriagarnos en minutos cósmicos. Abandonemos los miedos, avivemos la inquietud, busquemos la verdad más profunda, pues podemos hasta contradecirnos. Un pensamiento propio, bidireccional con el vivir.

Afrontemos algo infinitesimal, inapreciable, pero necesario. No seamos imitadores, copistas, generemos ideas originales. Hagamos que suceda. Erradiquemos esos parásitos insidiosos llamados prejuicios y hasta algunos pensamientos saldrán a nuestro encuentro.

Utilicemos la claridad, generalicemos, no vendamos ocurrencias como ideas, no pensemos para probar que tenemos razón. Escuchemos el pensar, disfrutemos de este sutil y complejo placer, alejémonos

ocasionalmente de las otras personas, liberémonos de las pasiones. Habrá otros momentos para practicar el delicado arte de leer el pensamiento.

Claro que pensar aproxima a la verdad y a la angustia, y exige no dejarse llevar por la moda, los pensamientos se engendran en las transacciones de la psicohistoria con el contexto; comprobamos que los sentimientos resultan útiles y aumentan la eficiencia del proceso de razonamiento cuando nos encontramos ante dilemas.

Retirarnos a nuestra intimidad silenciosa, replegarnos a nuestras soledades, no pedir permiso para pensar, nos está prescrito; podemos reincidir en los temas que se discutían en Atenas hace dos mil quinientos años pues siguen siendo de actualidad, o en…

Verdad es que todas las personas son iguales en derechos y en dignidad, pero son los más los que no tienen ideas y aún parecieran incapacitados para pensar, mudos para el diálogo interior.

Albert Einstein nos aconsejó: "La lógica te llevará de la A a la Z; la imaginación te llevará a todas partes". Y sin embargo vemos a mercachifles que rumian reflexiones filosóficas de saldo para embobar al bobo.

Nos cabe la "inteligencia sentiente" de Zubiri, "el proyecto o impulso a realizarse a sí mismo" de Juan José López Ibor, "la red de interacciones personales que hace posible la supervivencia biológica, la adquisición de un mundo histórico y social" de Juan Rof Carballo, "la conciencia libre de cualquier tipo de reduccionismo" de José Luis Pinillos.

Podemos emprender una larga peregrinación moral en solitario y vivir mucho más allá de nuestra vida cotidiana por medio de la imaginación y las ficciones. Nos cabe "creer en esa otra vida para poder vivir esta y soportarla y darle sentido y finalidad", de Unamuno.

No es poca cosa cumplir el mandato de Píndaro "llegar a ser el que eres", mostrar unidad de pensamiento y vida, consecuencia en el carácter, ostentar la efímera gloria de vencerse a sí mismo, conducirse de forma apasionada y honrada, dominio, adecuación relacional con los otros, desempeño del mayor grado de correcta libertad, hábito de los pensamientos nobles y elevados. Que los demás nos tengan por lo que quisiéramos ser.

Poseer un juicio recto y sólido, hacer converger capacidades, deseos y realidad. Gustar de aprender, gozar de la belleza, son talentos al alcance del ser humano, como lo es hacer conscientes las vivencias

sentidas, o regular la conducta desde el ámbito de la ética más allá del derecho.

Para apropiarnos de nosotros mismos hemos de encontrarnos con el otro y, al tiempo, descubrir lo terrenal, olores, colores, melodías, texturas. Saber dónde duermen nuestros muertos, escuchar las campanadas que anuncian que el mundo nace. Apreciar el complejo y maravilloso concierto de la vida, no utilizar una inteligencia quirúrgica, seguir nuestro propio camino, transmitir lo mejor, cuidar permanentemente la propia formación. Ser autor de la propia vida, no reducirlo todo al absurdo, y evitar en lo posible al que se mantiene en su sosegada estupidez.

Saber quién se es, para en lo factible escribir el destino, confundir vida con sueño, comprender que la existencia exige pasión, mostrar desdén por la muerte, transformarse desde la grata vocación de pensar, concluir que con poco basta, y como dijo Shakespeare, “no ser deudor ni acreedor”.

Haremos bien en tener información, pero aún mejor en poseer criterios y hasta lo posible, ser consciente de nuestro subconsciente e incluso inconsciente.

Me espío
desde cerca.

Este libro
es deudor
de los buenos libros
leídos,
que nos han enseñado
mucho,
esencialmente,
a seguir aprendiendo.

Al otro lado
del lenguaje.

Ingenuamente
este texto
buscaría
que cada palabra
fuera
insustituible.

Contraseñas
de lo humano.

Olvidar
el futuro.

Vértigo
del vacío.

Esas horas
eternas.

[1] Fray Diego DE ESTELLA, *La Vanidad del mundo*.
[2] BAUMAN, Z. (2006): *Vida líquida,* Barcelona. Paidós Ibérica.

3
OBLIGADOS A SER

Mucho más que una obligación ética, y es que “el hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta” (Charles Dickens).

Comprobado: la generosidad y la compasión son características humanas que brotan con facilidad. El ser humano no solo se mueve por instinto, sino por amor, hasta el sacrificio.

Estamos hechos para vencer la adversidad, pues hay quien considera que la vida es una comedia escrita por un humorista sádico. Lo que sí hemos de reforzar es el carácter moral y el autodominio, la mesura y prudencia ante el éxito, el valor y la audacia ante los reveses, y dejar a salvo el honor, aun en medio de la derrota.

En cuanto al deseo, incentivo de la acción, aliciente de la voluntad, debe ser el servidor y no el dueño de nuestro ego. No hemos de permanecer esclavos de las circunstancias y emociones, ni de nuestras creencias.

Claro que nos acontecen cosas que no nos gustan, pero podemos prestarles una atención limitada; con respecto a las desgracias nos cabe asimilarlas, convivir con ellas, aceptarlas y aprender a sufrir. Fortalecerse interiormente es un buen método psicohigiénico, como lo es marcarse objetivos futuros, con los que motivar el presente.

Ocasionalmente he utilizado la técnica de girar el tablero preguntando: “Usted ama intensamente a su pareja, ¿qué hubiera ocurrido si ella hubiera sobrevivido y fuera usted quien hubiera fallecido?”.

Toda una vida en UNICEF, en la Fundación Pequeño Deseo me permite constatar la bondad humana, algo que se tiende a minimizar dado que los medios de comunicación y la Historia se recrean en los hechos trágicos, en las conductas violentas.

Se requieren ideales colectivos, vincular y tejer ideas, compartir amor, y es que la cultura ha surgido a consecuencia de la predisposición biológica y de la tendencia a relacionarnos.

Ser humano que desde que nace no es un proyecto o un fracaso, es una persona en sí misma, debe ser interpretada y sobre todo sentida desde una globalidad, una cosmovisión integradora. Somos sentimientos, y lo mejor de todo es que nos creemos libres.

Optimismo y esperanza, pero desde una convicción profunda, lo único que de verdad contribuye al progreso de cada persona y de los pueblos es la educación.

Nuestra misión es no rendirnos, centrarnos en lo importante, en los objetivos, en las metas, no en los pequeños desencuentros tan humanos.

Precisamos un *Yo* observador, escucharnos y conocernos en nuestro verdadero sentir; importante plantearnos a dónde vamos, y más importante, con quién.

Podemos condicionar nuestras actitudes, pensamientos y sentimientos, e impregnarnos en una tarea con tal atención que olvidemos el tiempo y lo que nos rodea.

El mundo es la proyección de nosotros mismos, somos autores de nuestra biografía.

Somos animales políticos, hemos de opinar, pronunciarnos, actuar con madurez democrática.

Nuestros hogares van acumulando con el paso del tiempo recuerdos habitados de afecto, objetos que nos constituyen.

Somos humanos, tenemos conciencia de existir como individuos, capaces desde nuestra imaginación de mudarnos en otros. Sabedores de que debemos conservar el patrimonio del buen nombre, y es que más allá de ser aplaudido o criticado, de ser difamado o aclamado, lo trascendente es ser tú mismo, acostarse honrado y digno.

La creación es siempre interior, la espiritualidad nace de uno mismo. Somos —en gran medida—, libres de ser como somos y, por ende, responsables. En cuanto a la reputación es como la sombra, a veces te sigue y en ocasiones te precede, a veces es más larga y otras más corta.

Hemos de sentirnos interpelados por las necesidades de otros y por las injusticias que sufren. Busquemos mantenernos en la ética genuina, ser ecuánimes. Avergonzar la mala educación cívica.

La ética es consustancial a la buena vida, la palabra de honor es un compromiso cívico, como actuar según lo intrínsecamente correcto.

Y nunca, nunca, olvidarse de la dignidad humana. Respetando la ignota región del espíritu, sin socavar las creencias, permitiendo los ideales y compartir un sueño.

Somos seres humanos. No soy, somos. Pero singulares. La imaginación, la creatividad de cada persona es como una huella dactilar. Somos los únicos seres que nos conocemos desde dentro, experimentamos nuestros pensamientos y sentimientos, pero hemos de intuir, hipotetizar acerca de qué experimentan los demás.

Necesitamos pertenecer, y al tiempo forjar la madurez desde la autonomía de la aprobación ajena.

Somos sociables, pero conocedores de que con frecuencia no aguantamos al que está a nuestro lado. Criaturas sociales que precisamos de amor y apego, capaces de postergar nuestro punto de vista privado en favor del bien común.

Y sabedores de que nuestra responsabilidad mejora en contacto con otras personalidades, constatamos que somos subjetivos, que todo lo filtramos desde nuestra perspectiva.

Bueno es no tener que explicarse el mundo cada día, alcanzar la autonomía en la conciencia, en el obrar, muscular el psiquismo y lograr una loable higiene mental. Vivir de dentro hacia fuera, de acuerdo —en lo posible— con nosotros mismos; defendamos la autonomía y preguntémonos qué nos impide ser como deseamos ser.

Demos sentido a nuestras acciones, cabida a las emociones, recordando lo que con finura Damasio nos ha indicado, que las emociones se representan en el teatro del cuerpo y los sentimientos en el teatro de la mente.

Apreciemos la gran paradoja. Hasta quien niega el pensamiento, piensa. Quien piensa puede dudar de todo, incluso de si está pensando. Nos cabe repensar, la llama ilumina, pero acaba con la vela de la que procede.

Hemos de obtener tiempo para pensar, lo contrario es como no echar gasolina porque estamos conduciendo, y hacernos nuevas preguntas que nunca antes nos hayamos formulado. Quizás lo más íntimo que tengo son mis pensamientos, si es que fueran míos.

Con el pensamiento somos capaces de unir lo escindido y de desligar lo unido, pero en muchas ocasiones estamos desnocionados, y cuando debiéramos pensar, sentimos y cuando debiéramos sentir, pensamos. Claro que los hay absortos en su falta de pensamientos.

La verdad es que, sin ser obsesivos, padecemos pensamientos intrusivos. A veces nos acontece lo que al río, que tiene historia, pero el agua no tiene memoria. Hay quien posee conocimientos, pero no tiene ni el deseo ni la capacidad de pensar bien.

Pensemos lo imposible, avancemos entre la serenidad reflexiva y la pasión intelectual. Nuestra opinión parte del conocer las otras opiniones. Quizás pensar es hablar de lo que no se puede hablar, y las ideas que son inmateriales buscan ser eternas.

Las grandes ideas pueden reunirse en una breve sentencia. Lo chusco es que las ideas geniales sorprenden porque no se nos ocurrieron a nosotros.

Paradoja: conocía a las mujeres, pues había sido fiel a una sola. Sí, paradójico: el ritmo cardíaco de quien comete un asesinato o disfruta de un orgasmo es similar.

Y digo paradójico cuando me refiero a la paz y a la guerra, que nacen en la mente y corazón del ser humano; o cuando nos labramos nuestras desgracias y las achacamos al azar o a otros; también al observar a muchos individuos en el trato a quien ostenta poder y a quien depende de él; paradójica la historia de la humanidad siempre tendiendo puentes y destruyéndolos; y qué decir de la expresión “si eres amigo de ese, no puedes ser amigo mío”; convivimos con el profundo sentimiento de individualidad y de interacción; paradójicos, capaces de generar una violencia atroz, pero también de aceptar y donar un compromiso de amor para toda la vida; capaces de expresar: “Mi cuerpo y yo”; o de apoyar el humano sentimiento de propiedad, siendo que provoca injusticias e incluso guerras. Fíjense que no son pocos los que, mirando a los chimpancés, hacen ante ellos las mismas monadas. No todo el mundo se reconoce en el espejo. Decimos que vamos a más pero, ¿quién construiría pirámides o catedrales hoy? Seres a los que nos gusta formularnos preguntas que sabemos que no tienen respuestas.

Entiendo paradójico el perdón al cincuenta por ciento; o el intento de moralizar la sociedad a base de legislar; o que la mayoría de la gente que actúa mal se siente injustamente tratada. En la práctica forense hemos visto a delincuentes que dejan señales para ser atrapados y detrás está su sentimiento de culpabilidad, y en la clínica hemos apreciado a quien fracasa al triunfar.

Paradójico: hay quien se sabe inocente ¡y lo utiliza! Y qué decir de quien da consejos y no se los aplica a sí mismo; o de quien toma partido

escuchando a una sola de las partes.

Aunque la política no lo es todo, todo es política. Comprobamos que en la solución de un conflicto, dos más dos siempre suman cinco. Y hablando de paradojas, citaremos a Sigmund Freud: "Uno puede defenderse de los ataques; contra el elogio se está indefenso".

Claro que los sucesos, las noticias, no son la vida cotidiana. Y que disfruta más el que obtiene la medalla de bronce que el que queda el segundo. Somos paradoja, la mayoría de quienes se divorcian se ilusionan con un nuevo amor. Algunos olvidos son un regalo de la memoria. Sí, paradójicos, y es que al compararnos con los demás, la mayoría nos declaramos más dichosos y afortunados que los demás.

El amigo Luis Rojas Marcos explica que alrededor del treinta por ciento de los enfermos más comunes mejoran con un placebo o tras ingerir una sustancia inocua.

En el colmo del refinamiento nos gusta crear artificialmente el azar. Nos sienta bien el utópico reto de convertir en posible lo imposible. Las personas podemos sentir dolor en el cuerpo de otra persona, es más, los amputados perciben el "miembro fantasma".

Actos fallidos, *lapsus linguae*. La única guía para alcanzar la comprensión científica de por qué la gente actúa de la manera que lo hace es la Psicología.

Encontramos personas muy sociables, pero insuficientemente socializadas. También, y como señaló Unamuno: "Puede uno tener un gran talento y ser un estúpido del sentimiento y hasta un imbécil moral".

Paradójico, la poesía y las matemáticas tienen la misma raíz, la imaginación.

Malinowsky conoció en sus investigaciones en los Mares del Sur casos en los que el suicidio era un medio de rehabilitación. Dice Wittgenstein que "el mundo es la totalidad de los hechos, no de las cosas".

La broma infinita, es una novela publicada en 1996, un chiste inmortal de Foster Wallace, un chiste sin final, una duda y un malentendido, que termina sin acabar, más de mil páginas, de un joven que sí acabó con su vida, suicidándose.

Ser humano que posee el triste privilegio de ser hipócrita, de ejercer la maldad cobarde.

Nos cabe la presencia de la ausencia, la soledad acompañada, y hasta las lágrimas secas.

Lo que no podemos es desnacer aunque nos invada la “Noche oscura del alma”[1].

Paradójico. Hay quien solo juzga conductas, sin percatarse de que los mafiosos realizan actos benéficos muy generosos. También los hay que desde el desdén no se dignan a conocer los defectos de los otros, simplemente proyecta sobre ellos su bienestar.

Humanos, nos caben en el anverso y el reverso el odio y el amor, o dos gemelos antagónicos.

Los ordenadores no saben juzgar los estados de ánimo, por ejemplo, el placer (no patológico) de la triste melancolía e incluso de cierto dolor inducido, y es que no somos fáciles.

No, no es fácil el diagnóstico del alma de personajes autodestructivos, de personalidades estrábicas, o del que duerme para evitar que toda su vida sea un sueño. El trabajo de orfebrería mental exige apreciar que el narcisista no quiere ser amado, sino admirado; y que hay personas que gustan rebozarse en el estiércol de la gloria, la ambición; o que hay quien está cautivo en su tenaz anonimato.

Sabemos que las mentiras son vulgares, mientras que las excusas suelen ser sofisticadas, el teatro de la vida donde siempre hay un trasfondo espiritual, una palabra en algo pretenciosa. Hablamos de la intimidad del ser humano, donde quizás lo físico sea metáfora de lo psíquico, una realidad vista desde el espacio y el tiempo.

No olvidemos que al Quijote, hambriento de vida, no le derrotó la derrota, y es que como buen caballero le interesaron las causas perdidas, fue solidario, se sintió concernido. Buscó parecerse a su leyenda, soñó un personaje y lo impulsó a la realidad.

Mientras las ciencias exactas estudian lo general y buscan regularidades que puedan ser predecibles, la Psicología se esfuerza por entender lo que es único y particular, lo que le acontece a esa persona en esa situación y momento, cómo lo percibe, lo elabora. Claro que busca establecer pautas de conducta, pero evitando el riesgo de la simplificación, conocedora de que el estado mental es irreductible, es subjetivo. Utilizamos una eficaz herramienta, subrayada por Jacques Lacan: la palabra, y aun el silencio, pues la ausencia de color nos da el negro.

Sí, el chirrido inaudible. Muchos de quienes se quitan la vida, anhelan vivir de alguna forma, y es que el dolor, el sufrimiento, la desesperanza a veces roban la voluntad, la identidad, la razón de existir.

La injusticia y la incultura están en la base de la maldad; luego están los quejicosos y deseosos del linchamiento.

Hay quien parece manejarse con solo cuatro o cinco ideas, y lo grave es que además están equivocadas.

El ser humano es el único animal que hace daño sin necesidad y además disfruta de esta conducta. Y hablando de animales, mientras encontremos perros maltratados o abandonados no podremos creer en el ser humano.

¿Somos mejores o peores de lo que Dios nos hizo? Todos tenemos alguna sombra, haremos bien en integrarla en nuestra personalidad.

Por muchos policías que nos vigilen y muchas normas y leyes que se dicten, siempre podremos portarnos mal; por el contrario, por mucha maldad que nos rodee, siempre habrá quien actúe con bondad.

Recuerde: la violencia no nace de la razón, aunque acalla a esta. Piénselo: desobedecer, desertar, son conceptos con aires negativos, pero la historia ha hecho héroes a muchos de los que así se condujeron.

Hoy confundimos héroes con modelos, y hay personas que expectoran el mal.

Podemos ser morales o inmorales, pero no amorales, la ausencia de valores conduce a la desesperación. En todo caso, ningún ser humano está libre de culpa, sabemos del remordimiento, cual llaga del espíritu.

Veámonos en los ojos del otro, pues tan importante como el *Yo*, es el *Tú*.

Soy yo en ti, es por ello que "hombre soy, nada humano me es ajeno" (Sófocles).

Pasemos del *Yo* al "nosotros", busquemos ser un espíritu puro y noble, intentemos el dominio del lenguaje para tener un sentimiento de esperanza.

Murió aquel Don Quijote y bajó a los infiernos y entró en ellos lanza en ristre, y libertó a los condenados todos, como a los galeotes, y cerró sus puertas, y quitando de ellas el rótulo que allí viera el Dante, puso uno que decía: ¡Viva la esperanza! Y escoltado por los libertados, que de él se reían, se fue al cielo. Y Dios se rió paternalmente de él, y esta risa divina le llenó de felicidad eterna el alma.

(Unamuno).

Conocemos a personas que se acercan mucho a todo, eso sí, conservando a la vez de todo una absoluta distancia.

Watzlawick nos señaló que no existe lo contrario a la comunicación. "Habla para que yo te vea" (Séneca).

La inteligencia interpersonal permite comprender al prójimo y relacionarse con él, la inteligencia intrapersonal, atisbarse y caminar en paralelo con uno mismo.

Y si bien el silencio no siempre significa olvido, hay quien se reúne para no hablar.

Me pregunto si existe la soledad inexpugnable.

Llaman mi atención los británicos que excluyen en su relación las confidencias y ocasionalmente el diálogo. Si bien y como dijo Winston Churchill: "Una buena conversación debe agotar el tema, no a los interlocutores".

En cuanto a las siempre denominadas nuevas tecnologías, han irrumpido con manual de instrucciones, pero sin guía de actuación mental. Quienes tuitean sin cesar son personas megalomaníacas y narcisistas, gravemente acomplejadas, no soportan el vacío, ni siquiera la quietud o la pausa, y el estímulo-respuesta de los tuits es peligroso, pues se aniquilan las posibilidades de las ideas profundas, se devastan los matices, se tritura el rigor, se aplasta la duda, se cercena la humildad.

La formación exige un espacio blindado contra la sobreinformación, estar informado no presupone conocer.

Guardar un secreto, ser poseedor del mismo, aporta un poder que se pierde al contarlo, al compartirlo. Y ahora en la "red" que fascina y absorbe, se cede parte del tiempo y de la intimidad.

Con respecto a las cortesías, "antes se ha de pecar por carta de más que de menos"[2].

Poseemos lenguaje, es por eso que podemos pensar, y transmitir de forma insinuadora, atractiva, generadora de ideas y perspectivas.

Con el espejo nos reflejamos, con la reflexión especulamos, con el pensamiento lateral creamos nuevas ideas, con el vertical, las analizamos y tomamos decisiones.

En los ojos del otro, pues no conocemos la gestualidad ni la expresión del propio rostro.

Y sin embargo queremos querernos, aunque padezcamos la patología del amor.

Nos dijo Jorge Luis Borges: “El infierno y el paraíso me parecen desproporcionados. Los actos de los hombres no merecen tanto”.

El desempeño de la Psicología facilita encontrar explicaciones a los múltiples conflictos; desde el análisis honesto de los pensamientos, sentimientos y deseos, y la profunda introspección cabe racionalizar, responsabilizar y mejorar la convivencia con uno mismo y con los otros.

Una Psicología que utiliza con rigor el método inductivo, y siempre amparando la complejidad de la conducta, con su propositividad, subjetividad, conciencia, exterioridad e intimidad.

Psicología con un sentido vivo de la problemática filosófica, sociológica, antropológica, humanista. Conocedora de que el pensamiento como lenguaje interiorizado es una función superior condicionada por el aprendizaje social.

Desde los procesos discursivos interpersonales se explican muchas características de los fenómenos psicológicos, ya sean conductas públicas o pensamientos privados.

Al ser humano le es exigible la veracidad de la creencia, pues una cosa es tener razón, otra creerlo, y otra pretenderlo.

También nos es demandada la prudencia para anticipar lo que hay que hacer y dejar de hacer, para vivir bien y elegir una vida buena.

La honestidad y la rectitud ejemplar deben involucrar toda la biografía, emanando fiabilidad y confianza. Cicerón llamó “uniformidad de vida” a la que involucra la personalidad pública y privada.

Importante la estética, pero irrenunciable la ética activa, y la virtud cívica, que incluye las buenas costumbres, la urbanidad, el saber estar, el respeto a las formas, el protocolo, que resulta ser un magnífico instrumento de socialización de la ciudadanía, facilitando la convivencia fluida, la concordia, que nace, según Aristóteles, de la unión de personas virtuosas que comparten iguales costumbres en el pensar, en el sentir y en el actuar.

El problema quizá esté en que no sabemos amarnos, en la arraigada ingratitud, en la carencia de estética al interior del espíritu.

Una sociedad donde los pictogramas quieren suplantar a las letras, anteponiendo la evocación a la descripción. Los detalles, las metáforas se diluyen, la comprensión se confunde.

Vida que requiere amor para el corazón, belleza para la imaginación, salud para el cuerpo, y el más gustoso de los bienes, la amistad.

Somos más que un cuerpo, somos pensamiento, ocasionalmente

transcendente, compartimos pensamientos heredados de quienes nos antecedieron, y otros que nos comunicamos en una constante interacción.

Haremos bien en pensar lo que decimos y hablar con sencillez, con matices, con gusto. Viajemos para conocer nuevas gentes y lugares, mantengamos debates con quien nos estimula intelectualmente.

Las ideas hay que propiciarlas y madurarlas, para después con una o más personas de absoluta confianza contrastarlas.

Esencial, actuar coherentemente con lo que pensamos, y preguntarnos: ¿Hasta dónde queremos ser libres?

Necesitamos seres de referencia, a quienes se desenvuelven con serenidad y por ende nos trasmiten confianza. El alma se nutre del diálogo, de relaciones interpersonales. Somos animales, pero moralmente competentes.

Hay personas —pocas— que piensan más en los demás que en sí mismas; por cierto, los valores también se contagian.

En general el ser humano es adicto a sentirse deseado, y a jurarse un amor eterno en su mayoría imposible. En cuanto a Dios, la pregunta es si será un ideal, siendo constatable que todas las religiones incitan a ayudar a los demás, a mejorar el mundo (si no se interpretan fanáticamente).

Y es que no estamos aquí por casualidad. Lo realmente misterioso es aquello de lo que no conocemos ni las preguntas.

“Las dudas son la fuente de la inspiración del hombre” (Goethe), poseemos el poder racional para operar síntesis mentales, compartimos la necesidad de pensar, creamos la filosofía: *philo*, amor; *sophia*, sabiduría; construimos la civilización dándonos derechos y libertades, sabedores de que la historia colectiva y personal será inconclusa.

Resuenan las palabras de Unamuno: “La ciencia en cuanto sustitutiva de la religión y la razón en cuanto sustitutiva de la fe, han fracasado siempre”.

No podremos definir a Dios, siendo que Dios y el ser humano se hacen mutuamente, cabe anhelarlo.

Debiera preocuparnos de nuestra especie no tanto su ingenuidad, sino su débil sentido crítico, el ingente número de espectadores de sí mismos, y el no menor de los que propenden a lucirse.

Si revisamos la literatura mundial, las mitologías, leyendas y cuentos, encontraremos que el asesinato es siempre uno de los asuntos

preferidos.

Chapoteando en la cruda realidad en la que trabajamos los psicólogos forenses, es propicio citar a Luis Jiménez de Asúa, que en 1950 nos decía: "Hallar el tipo delictivo definido en la ley es fácil; pero declarar el estado peligroso de ese hombre es arduo en extremo. Esa inclinación al delito que le hace terrible puede ser originada por infinitas causas: la psique, el soma, el ambiente en que vive, la educación recibida, el abandono en que creció, todos los factores endógenos y exógenos que se cruzan y entremezclan en complejos influjos para producir la personalidad concreta del hombre a quien juzgamos. No basta la mejor intencionada voluntad de unos jueces, solo peritos en derecho, para facilitar tan complicado asunto".

El humano es fácil de corromperse, pensemos en la política, el boxeo, el aguado de la leche o la falsificación del vino, y qué decir de las falsificaciones en el arte, las estafas, los delitos fiscales monetarios aduaneros, la práctica negligente o deontológicamente irresponsable de algunos médicos y abogados (por ceñirnos a algunas profesiones, donde el paciente, cliente o usuario está más expuesto).

Tampoco es alentadora la visión de Tomás de Aquino: "La prostitución es necesaria en la sociedad como las cloacas en el palacio señorial. Si se elimina la prostitución, lo mismo que si se eliminan las cloacas de palacio, se convierte el palacio en un lugar sucio y maloliente".

Son muchas las formas en que se lancean la ética personal y social.

La Historia está plagada de guerras civiles, religiosas, racistas, fanáticas.

Hay patologías sexistas, personalidades envenenadas, resentimiento que impulsado por la venganza producen autointoxicación psíquica.

Pero también tenemos la música, el arte que más pronto y profundamente conmueve los sentimientos. La ciencia, la invención son patrimonio de la humanidad, como lo es Voltaire al sostener: "Estoy en completo desacuerdo con lo que usted dice, pero daría mi vida por que pudiera seguir diciéndolo".

Disparatar individualmente o colectivamente está entre los derechos de los ciudadanos libres que pueden elegir desde la democracia, conscientes de que la libertad genera hasta incertidumbre.

Hemos visto a Hitler hablando a las masas, dirigiéndose al cerebro emocional, y también como en un solo día cayó el muro de Berlín.

El riesgo está en la característica del ser humano de poder hacer y

hacerse mucho mal. Lo dijo Groucho Marx: “Este hombre puede que parezca idiota, se comporte como un idiota, pero no deje que eso le engañe, realmente es un idiota”.

Ser humano, reducción simbólica del universo, de ese cosmos del que siempre nos preguntaremos si hay alguien más, o lo habrá, y desde la vindicación de eternidad.

Aprovechemos los tiempos de lucidez, de creación. Somos únicos, hijos de pasiones concretas, pero probablemente todos precisamos una razón para la existencia, convivimos conversando con quien siempre nos acompaña, hasta el último día en que quizás sobrecogidos por el inabarcable silencio, volvamos a escuchar a Dios.

Deseo creer y compartir, que somos de la misma sustancia que nuestros sueños, que poseemos lucidez y valor para acoger la vida, para contemplar la belleza de la luna llena, de los cerezos en flor, del rápido riachuelo que corre entre el musgo del hayedo y desear querer, sí compartir la felicidad, observar la Naturaleza como forma de acercarnos a los demás.

Debemos prevenir la carcoma ética y respetar la dignidad de cada uno, sin diferenciación por equilibrio emocional, retención de memoria o capacidad cognitiva, y es que ningún ser humano está libre de culpa.

Nada importante
se produce de pronto,
ni siquiera la uva o el higo.

(Epicteto).

Hay quien se muere
y no se nota.

Allí,
donde se reúne
todo lo que perdimos
y se recuerda
todo lo que olvidamos.

Nacemos
e iniciamos
un inacabable
viaje
hacia nuestra
identidad.

Alguien que al estar solo
se siente solo,
es que considera
que no está
en buena compañía.

[1] San Juan de la Cruz (1542-1591).
[2] Recomendación de Miguel de Cervantes en *El Quijote*.

4
EXCÉNTRICO

Un punto de locura es consustancial con el ser humano. Si no se es consciente de ese toque leve de enajenación, diremos que se es normal. Si no se tiene conciencia de ella pero es desbordante o incapacitante estamos ante un enfermo mental. Si se es víctima racional de la misma, y preso aun siendo ligera, estamos ante un miedoso derrotista. Y si se percibe y fomenta, siendo significativa y reveladora, posiblemente quien tenemos delante es un genio.

Hablemos de los excéntricos, no de los patológicos, de quienes son creativos y difíciles para la convivencia.

No podemos negar, no debemos silenciar que muchas acciones destructivas han venido, vienen y vendrán de la mano de vivencias emocionales intensas, desbocadas por completo. No menos cierto es que procesos creativos, artísticos, solidarios, científicos, vienen del mismo corazón vital.

Por cierto, que lo estético y lo artístico no debe amparar lo perverso.

Este es un pasaje para la dinamita psíquica, para entrever el pudor de un cura en una casa ajena, o a un afectado de parkinson ingresado en un hospital, que dirá que no puede caminar, pero griten ¡fuego! y saldrá corriendo (un chute de dopamina que convierte el deseo en voluntad y esta, en acción).

Desde la sinrazón seamos sensatos, la riqueza no siempre cambia a las personas, pero sí modifica la forma en que la gente las trata. Digamos algo parecido a la verdad, el sexo no es sexy. Acordemos que el poder estresa más a quien obedece que a quien manda. Propaguemos que la imaginación es más fértil que los datos.

Que no nos confundan, disfrutemos con el placer más complejo, el del pensamiento, visualicemos la imagen incierta del libro no escrito, sorteemos la muerte imaginaria.

Y es que, se diga lo que se diga, los algoritmos no tienen ética. Las

máquinas en 2020 puede que más o menos entiendan como un niño de 5 años, traduzcan como uno de 13, pero dudo que alcancen la inteligencia emocional de un bebé.

Más lejos de las previsiones de los cuerdos, más en favor de la imaginación que de las imágenes, preguntémonos si seremos capaces de dotar a las máquinas de buen sentido común.

Y es que puntualmente nos gusta destruir, ya sea papel o botellas en el contenedor.

Propugnemos la independencia de la mente, cultivemos las ideas, juguemos con las palabras, utilicemos el rayo metafórico, el pensamiento abstracto, formulémonos preguntas en lo posible inteligentes.

Se dice que no utilizamos todo nuestro potencial intelectual, eso es ¿bueno o malo? ¿Son posibles los sentimientos sin conciencia? ¿Justicia y ética son siempre coincidentes? ¿Política e inocencia son compatibles? ¿Es deber de la autoridad salvar a alguien de sí mismo?

Desde este dislate, imaginemos una sociedad sin intimidad, donde todo el mundo conoce lo que piensa y siente el otro.

Observémonos desde el exterior, como lo hace un desconocido, más allá de horadar en nuestra psicohistoria cual topillo en busca de coincidir con nosotros mismos.

Importante estar libre, difícil serlo. Altura de miras sí, pero por favor, profundidad de pensamiento.

Atención: nos vemos como queremos ser. Y recordemos que el deseo desaparece cuando se consuma. Es más, a veces con quererse no basta. Y ya que estamos desguazando topicazos, créanme, se pueden compartir los sueños y el cariño sin compartir la cama (¡nadie ha dicho que sea fácil!).

Bueno será que reduzcamos la cacofonía interior, y es que la vida en común que conlleva complejidad psicosocial funciona y mayoritariamente funciona bien, eso sí la expresión “te comería” tiene algo de ancestral canibalismo.

Escepticismo, ocasionalmente una forma irónica de envolver el sentimiento de desarraigo. Constatamos que hay quien bebe intentando olvidar las cicatrices de una vida vivida, y hay quien bebe para intentar dotar a su existencia de alguna razón.

A veces queremos llorar sin razón evidente, la melancolía se adueña de nosotros, sentimos la desventura del paraíso perdido, a veces de las

pequeñas cosas.

Será una percepción del que esto escribe, pero pareciera que a los poetas les falta sentido del humor, claro que también te encuentras con humoristas malhumorados y con diversión organizada que no divierte.

Atisbamos con terror que nuestra conducta, según la circunstancia y situación, es imprevisible.

Incongruencia, confusión, incoherencia, que en alguna ocasión nos deben estar permitidas.

Y es que hay quien, en busca de seguridad, se refleja en su interior. También quien nada entre dos aguas, el electroencefalograma plano y el electrocardiograma como sismógrafo en pleno terremoto.

Vida en el filo de la navaja, buscando diferenciarse del resto de humanos, empeño imposible, como lo es perpetuarse más allá de la muerte. Mejor sería disfrutar del entorno social de la existencia que se asienta en las convenciones y aun en la mentira.

Humanos que trascendemos la esencial interacción del átomo: damos y recibimos, entendemos y conocemos desde la empatía, que definimos a los amigos como eternos; o del alma: amistad que se apoya en la libertad y la fidelidad.

Partimos de que el conocimiento humano siempre es parcial e inexacto, ocasiones hay en que pareciera que nuestra capacidad intelectual tiene un limitador, mientras que nuestra estupidez es ilimitada. Resulta paradójico, pero mientras los inteligentes permanecen en la duda, los necios se muestran seguros, es más y júzguelo usted mismo, los políticos nos tratan como a bobalicones.

Como clínico, y para la comprensión del paciente, preciso de la experiencia subjetiva del razonamiento y conductas de quién está diagnosticado como enfermo mental, o como antisocial.

Nos decimos ciudadanos y comunitarios, ahora bien, el diez por ciento de la población padece algún tipo de fobia, siendo las más frecuentes la fobia social y la agorafobia.

Somos libres, pero limitados a “módulos cerebrales”, pudiendo tras un derrame cerebral negar que una mano paralizada nos pertenece. O afecto de un trastorno del lóbulo temporal, sentir desdoblamiento de personalidad o incluso la percepción de ser otra persona que se observa a sí misma.

Apreciamos que los pacientes de afasia de Broca saben bien lo que quieren decir, pero se sienten incapaces de expresarlo, por el contrario

los afectos de afasia de Wernicke no entienden lo que se les dice y tampoco pueden articular un habla comprensible, pero saben muy bien lo que quieren decir si se expresan por imágenes.

Precisamos investigar más y más el cerebro humano, y desde luego atender la enfermedad mental.

La libertad nos permite cometer y reconocer errores, modificar las preguntas, plantear soluciones. La mente es la nueva frontera del conocimiento. Buscamos saber, explicar, desde una actitud de pre-ocupación, no renunciamos a la ilustración que nos permita disfrutar de la existencia.

En busca de la verdad, sin retórica ni artificios. La verdad: un tema que nos constituye, amor a la verdad, pasión por la misma, poniendo en duda, afrontamiento de dicha verdad. Incentivando nuestro propio entusiasmo.

Quedan ingentes mundos por alcanzar, más allá de la pura probabilidad aleatoria analicemos la sincronicidad, la coincidencia de dos o más sucesos. Busquemos lo parecido entre lo distinto y las diferencias entre lo coincidente. La innovación es un desafío constante en la evolución del ser humano.

La ciencia, bien divulgada, despierta la curiosidad, enseña a observar, comprender, generalizar, teorizar y volver a replicar. Somos indagadores de causas.

Y mientras el científico se mueve por reglas, el artista puede utilizarlas, pero busca hacer sentir, tan es así, que cuando el arte se quiere definir se distorsiona, pues va más allá de la percepción, de la sensación. Es la belleza la que envuelve el arte.

Desarrollemos la veta artística incentivando los sentidos, concedámonos libertad, eso sí, el proceso creativo debe apuntalarse con un largo período de información, documentación e investigación, y es que el arte es un camino de exigencia.

Escribo desde la confianza de que interese, contando con la profunda sensibilidad e inteligencia de usted que lee, que abre un espacio, un tiempo, que permite que nos relacionemos. Ojalá un día nos conozcamos (si es que no aconteció ya) y nos sorprendamos para bien.

Esta no es una escritura en el agua, un reverdecer el pasado. Desea nacer y llegar al alma, en busca de un futuro, aprehender el mundo, dejar un mensaje para tiempos lejanos.

Escribir tiene poco de original y mucho de mágico. El libro

acompaña y la biblioteca permite confundir al lector con el escritor, si es que es posible esa diferenciación de quienes aman la lengua y aprenden en algo a ser otros desde la lectura, lo que propicia aprender toda la vida desde una mente abierta y agradecida.

Un anhelo por alcanzar el futuro, sin ser arrollado por el mismo, esa es nuestra existencia, para unos una rutina amable, para otros un riesgo no siempre calculado. La vida, y para todos, supone un constante cambio y demanda nuevas respuestas.

Hay quienes viven atemorizados ante el bombardeo continuo de sucesos alarmantes que vienen de la mano de depravados seres humanos o de la naturaleza; otros, y sin remedio, se encaminan con tesón hacia el fracaso; otros interpretan la vida denominada líquida, como una versión en serio del juego de sillas; los más estamos agradecidos de haber transitado por aquí, podríamos convenir que nuestro estilo de vida se concreta en una constelación de conducta conformado por repertorios cognitivos: verbales, emocionales, motivacionales y ejecutivos.

Escribimos, contamos historias y nos las contamos a nosotros mismos, y todo para intentar que no se nos pierda la vida por el olvido, bueno será que no nos alcance la imparable patología de la inquietud del tiempo, mostremos riqueza existencial, seamos rumbosos con el dinero y con el tiempo, sepamos aprovecharlo en charlas intrascendentes o en juerga. Trabajemos en lo posible de día, descansemos de noche y démonos ratos para pensar, compartir, disfrutar, entender la vida gustosa y no malgastemos el tiempo, es pegarse un tiro en la existencia cada vez. Disfrutemos, la vida es poco más que un fin de semana, pero principalmente, aportemos.

Arrojémonos a la vida, contemos con lo imprevisible, posiblemente la vida tiene sentido por sí misma, luchemos día a día, mes a mes, año a año, toda una vida. Reencontrémonos con nuestro mundo, no borremos cuanto nos precedió, en lo posible elijamos la belleza y las maravillas, que las dudas nos generen pensamientos creativos, no obsesivos, que la existencia sea un aprendizaje y agradecimiento del vivir.

No podemos perdernos el ahora, la vida está hecha de momentos, pues vivimos sin pausa, tenemos un desafío permanente. Reflexión sí, pero también pasión. Meditemos la vida no solo para convertir lo acontecido en experiencia, sino en atisbo de sabiduría.

Sí, “¡qué bello es vivir!”[1] Sí, gracias a la vida, que me ha dado todo, aún ráfagas de galerna, sin quedar hipnotizado por el reloj de arena,

acompasado por el reloj del corazón (siempre ilusionado).

Cuando miro lo realizado me siento próximo a la vejez, pero cuando atisbo lo que debo hacer, me siento joven. No soy aficionado a la fotografía, pues autentifica lo pasado, lo soy a la escritura, con la ingenua pero feliz esperanza de seguir viviendo en la obra.

No comparto el dejarse simplemente vivir el presente. La vida es un desafío, saber envejecer, también.

No hemos de tener miedo a soñar, ni cuando estamos dormidos, ni cuando estamos en vigilia. No aceptemos lo innecesario, ni neguemos lo posible. Sí a la esperanza, no a las excesivas expectativas, a vivir una vida imaginada, imaginaria, inalcanzable.

Coqueteemos con la utopía, ausentémonos de vez en cuando de las denominadas noticias de rabiosa actualidad, tomemos tiempo para restablecer nuestro equilibrio psicológico, anticipemos hechos que pergeñamos, limpiemos nuestras gafas de tópicos, prejuicios, subjetividades.

No sabemos cómo hablarán de nosotros después de habernos despedido, desde luego no como se desea reflejar en las parciales autobiografías.

Somos peregrinos existenciales, viajeros de un universo donde hasta lo microscópico es inabarcable, inaprensible como una sonrisa, como una caricia. Retenemos con la calidez de la memoria, avanzamos en la bruma de la imaginación y escritos y fotografías no pueden captar esa realidad, esa nitidez coloreada por la emoción.

¿Soñamos lo que somos, somos lo que soñamos? La vida, ¿es un espectro? Cuidemos nuestros sueños, en ocasiones para no despertarse no hay que meterse en la cama.

Apreciemos cuáles son nuestras artrosis mentales, algo falla cuando tratamos nuestros sentimientos con píldoras, cuando estamos agotados los viernes y agotados los lunes.

Sí a los proyectos, no a las excusas. La imaginación, la intuición en situaciones de crisis pueden precisarse más que el conocimiento. Hemos aprendido que en el ojo del huracán el aire no se mueve y que, pase lo que pase, el mundo sigue girando.

Distingamos lo nuclear de lo periférico, ajustemos expectativas con realidades, no intentemos aferrarnos a una realidad que es cambiante, pues deviene en frustración y sufrimiento; vivamos, desde la fe radical de que todo tiene sentido, mucho más allá de nuestra miope mirada y

limitada entendedera. Nuestras certidumbres son como islotes en el océano oscuro de incertidumbres. Nos atrae el misterio, la claridad desencanta. Percibamos que en las ensoñaciones, el espacio y el tiempo nada tienen que ver con su percepción cuando es consciente. Confundimos lo que es con lo que pensamos y con lo que deseamos, la ficción nos permite soñar, jugar con la melancolía.

Es lo inesperado del viaje, lo que nos enfrenta a las circunstancias, a nuestro monólogo interior, y es que la vida contemplativa es interesante, pero creo que aporta más la vida activa, en la que iniciar importantes obras y en lo posible terminarlas, aunando genialidad, valentía y constancia.

Planificar estratégicamente, no perder el tiempo, interpretar el mundo, pero sentirse concernido para mejorarlo. Poseemos imaginación y voluntad para hacer las cosas lo mejor posible, capacidad de diálogo y de toma de decisiones.

Ser proactivos, interviniendo sobre lo que realmente se puede hacer algo, emprender arriesgando y asumiendo que lideramos el proyecto, no que lo controlamos. La vocación, la pasión por lo que se hace, el amor a la profesión, el sentimiento de ser útil, de servir a la ciudadanía afloran lo mejor de uno, el verdadero talento. Los proyectos exigen perseverar, tesón, es así que coinciden situaciones que facilitan los propósitos. Paciencia, constancia, centrar nuestra atención, fluir, disfrutar de lucidez, ampliar los propios potenciales.

Por cierto, no se deben presentar ideas innovadoras a un jefe rutinario y funcionarial y aún menos soluciones geniales a encargados mediocres, y es que para algunas personas grises todo sujeto que piensa y aporta ideas es, en principio y por principio, peligroso.

Sintámonos competentes, hagamos aquello para lo que tenemos habilidad, no precisamos ser el mejor, pero sí el mejor que podamos ser. Digan lo que digan, es escaso el tiempo bien empleado y las ocasiones desaprovechadas no volverán.

No se disfruta viviendo a medias, hay que priorizar y mantener los objetivos más allá del reducido entorno que nos rodea. Somos más eficientes en condiciones difíciles, y es que de la tranquilidad al tedio hay un paso.

Se gana la vida con lo que se recibe, pero se construye con lo que se da y comparte. Estaremos de acuerdo asimismo en que la integridad se demuestra cuando nadie nos supervisa.

Poseemos un brioso motor, se llama futuro, y a veces la mejor opción es aventurarnos más allá y crear, generar alternativas, facilitar que el azar nos sea benévolo propiciando las ocasiones.

Un firme propósito es un espaldarazo para continuar viviendo, solo pensar en nuevos retos para nuestro proyecto vital nos convoca los mejores sentimientos al integrar aquello que da sentido a nuestra existencia. Respecto a la prospectiva, inicialmente parece excesivamente optimista, pero la realidad nos muestra que se adelanta, recordemos el pie en la luna; la clonación de las ovejas; la telefonía móvil; internet...

En fin, no se divisa claro el futuro, pero sí se aprecia que hay mucho por hacer, bueno será no ponernos a descubrir lo que hace tiempo está ya inventado.

Vivamos con la levedad de las hojas del calendario, es necedad meterle prisa al tiempo, pues siempre queda algo por hacer. Busquemos que nuestra voluntad sea el destino, pero sabedores de que la vida no es previsible, el azar también juega, somos vulnerables a lo fortuito, ningún futuro es como imaginamos.

Primero un sueño, luego la convicción de hacerlo realidad, metas razonables, significativas, coherentes unas con otras. No olvidemos nuestra infancia, cuando cada día estaba lleno de retos, descubrimientos y asombro.

Valoremos las consecuciones del otro, apreciemos la simplicidad, acrecentemos nuestra generosidad y buena voluntad, realicemos acciones virtuosas, aplaudamos el mérito.

No olvidemos la gratitud. Recordemos que el ego desmesurado no tiene límites, rebosa la frontera de la envidia para alcanzar el odio. Constatado clínicamente, el sentimiento de inferioridad suelen pagarlo aquellos que rodean al acomplejado, pues los degradan buscando superar su complejo.

Abundemos en la cordialidad y la concordia, gustemos de adquirir conocimiento, pues se puede y se debe aprender durante toda la vida, ganaremos en libertad. Eliminemos todo aquello que nos sobra, acabaremos hallando lo bello.

Preguntemos el porqué de las cosas y pongamos los conocimientos en práctica. Abandonemos los prejuicios localistas que nos limitan e impiden mirar más allá.

Evitemos a quienes son capaces de aburrir hasta a las agujas del reloj. Para alcanzar ciertas cotas uno debe encontrarse gozoso con la

soledad, hay que aprender del encuentro con nosotros mismos, de la conversación mente-cerebro, del compromiso con nuestro ser, de nuestras emociones, de nuestro *Yo* profundo. Solo se puede escribir en soledad.

Bien entendido, la soledad llevada al extremo resulta inhumana, la espiral del silencio es muy peligrosa. Bien está acallar los pensamientos pero sin ser como el que se queda solo, en ocasiones hasta de sí mismo.

Contamos con magníficos instrumentos existenciales, como la meditación y la intuición. Y con actitudes y conductas innegociables, como la autonomía y la independencia.

No tengamos miedo, no culpemos a los otros de nuestra propia soledad, manejemos el silencio locuaz, preguntémonos cómo nos comportamos cuando nadie nos ve.

Que el filtro del tiempo nos enseñe a valorar lo realmente importante, que disfrutemos del sentimiento de paz y liberación que otorgan los años, sabedores de que siempre habrá un mundo por descubrir.

Haremos bien en eludir la tonta arrogancia de querer permanecer más allá de nuestra despedida, lo magnífico sería si el último día concluyo que mi vida ha tenido sentido, confirmar que en algo mi paso por aquí ha mejorado lo que encontré.

Seamos lazarillos de nuestros sueños, aprovechemos los chispazos de lucidez, encendamos luces de razón, demos gracias a la buena literatura, dotémonos de una antología de pensamientos, busquemos la introversión inteligente.

Escribir o hablar con el silencio, en la búsqueda de significado de ser humano, de entrever lo que se calla, de transmitir la pedagogía de la duda, el poder de la seducción.

Asomarse a la cultura que nos dota de dignidad, enfrentar a algunas bestias humanas y a los miedosos que se quedan en los umbrales del amor y a aquellos que sufren una especie de fobia interna que llamamos ataques de pánico, miedo anticipador a morir, a enloquecer, a hacer daño, esa violentísima ansiedad que incapacita a la persona.

Como si pintara palabras en la hora de la verdad, desatando nudos existenciales, rebuscando en los pliegues de la vida, siguiendo las pisadas sonámbulas, aprovechando ratos de inspiración, mostrando los espejismos de playas en desiertos.

Donde hubo fuego quedarán cenizas, recuerdos de instantes

alimentados por nuestros sueños, fe en verdades que trascienden el tiempo, amor a los conceptos universales.

Un tiempo donde ser conscientes de que estamos vivos, sosiego, confianza, ser uno con la naturaleza, y es que la oruga ve la tragedia de la muerte en lo que la mariposa ve el milagro del nacimiento.

Quizás somos la sombra de un nervioso sueño, en un mundo sin memoria, pues tenemos una memoria porosa al olvido, si bien con capacidad para que alguna persona quede en nuestro vivo recuerdo, aunque físicamente desaparezca.

Recuerdo de ultratumba: en vez de *Cinco horas con Mario*[2], pensemos en cinco horas desde Mario (desde su féretro). Irremediable nostalgia por el futuro en busca de uno mismo.

Claro que Woody Allen nos dice: "Lo único que lamento es no ser cualquier otro".

En fin, convivimos con el profundo sentimiento de individualidad y el no menos importante de interacción, de relación, y es que quizás, lo importante no es lo que nosotros esperamos de la vida, sino lo que podemos aportar a la vida. El espejo y la fotografía reflejan lo que somos, pero no lo que creemos ser, y aún menos lo que deseamos ser. Somos seres sociales con lenguaje.

Cultivemos nuestro mundo intangible, inaudible e invisible, nuestra realidad metafísica, es decir nuestras ideas y sentimientos. Encontremos el propio rumbo, haciéndonos preguntas, asumiendo riesgos; propiciemos el libre pensamiento arrinconando las ideologías; demos respuesta a por qué y para quién vivir; huyamos de la pornografía de la intimidad; constatemos que nadie puede conseguir que otro cambie sin su consentimiento, esa puerta se abre desde dentro; subrayemos que el carácter, por su propia idiosincrasia, no puede ser circunstancial; desempeñémonos desde la ética, más allá de las normas; evitemos en lo posible los prejuicios.

Humanos, seres globales, con un ayer y un posible mañana, que se debaten en un equilibrio inestable, siendo que no es infrecuente el que sufre hartazgo de sí mismo. Lo humano se caracteriza por ser frágil, en la sociedad del denominado "bien-estar" el índice de suicidios supera en mucho a las tasas del definido como "Tercer Mundo".

Como nos recuerda Don Quijote, nuestro más preciado bien estriba en la libertad, pero los seres humanos arrastramos pesadas cadenas interiores.

Sufrimos nostalgia del infinito, desbordamos pasión por el autoconocimiento, por esa constelación que se enfrenta con distinta actitud a la muerte, y con diferente asertividad ante la vida.

Ya en el siglo III a.C., Aristóteles comprobó que muchos de los problemas hunden sus raíces en los complejos de inferioridad, y que reírse de las propias debilidades transmite fortaleza.

Fue en 1896 y en Leipzig cuando Wundt instauró su laboratorio psicológico, y desde esa fecha se trabaja con analfabetos emocionales y con seres sufrientes.

En el año 2020, y según la Organización Mundial de la Salud, la depresión será la segunda enfermedad más extendida, superada solo por las enfermedades cardiovasculares. Nos rodea un pensamiento general negativo que invita a la desesperanza. Seamos conscientes de que sufrimos un bombardeo continuado e insidioso de pensamientos agoreros, limitantes, que pueden acabar penetrando en nuestra conciencia, generándonos una ansiedad crónica.

Atendemos a personas afectadas de depresión, que padecen una vivencia de duelo sin causa aparente, absorbidas por un agujero negro que roba sus energías, que las llena de apatía, de desolación, de amargura, a veces de culpa y siempre de tristeza.

No hemos de renunciar a la visión a largo plazo; dejemos el pesimismo para tiempos mejores; no nos enquistemos en la frustración, ni nos incapacitemos para hacer lo necesario para, en lo posible, modificar las situaciones que nos acogotan. La vida exige pasión y se llena de contenido desde el amor; por cierto, no se puede amar a sangre fría.

Un mundo como siempre en transformación, ahora de gran complejidad, exige un concepto de salud más completo donde se proyecte la higiene mental colectiva y se intervenga en el amplio espectro psicosomático.

Precisamos de otra filosofía de vida, de una auténtica psicohigiene, de esperanza, de risa, de sueño, y de sentirnos concernidos por los otros animales, en contacto con la Naturaleza y el aire fresco, sentirnos parte de un universo más amplio, menos mecánico, accidental y caótico.

La vida no es una enfermedad, no medicalicemos la sociedad. Saber que moriremos no debe ni inhibirnos ni perturbar gravemente, no seamos narcisistas, carecer de humor es carecer de lucidez. No seamos perpetuamente prófugos de nosotros mismos.

El bienestar puede ser individual, la felicidad ha de ser compartida. Estaremos de acuerdo en que el *Himno a la Alegría* de la *Novena* de Beethoven nos transmite lo esencial.

Asumamos los límites, interioricemos la certeza de la incertidumbre. Se calcula que el número de conexiones nerviosas del cerebro es similar al total de las hojas de la selva amazónica.

Dejemos hacer a quien se muestra abstemio entre trago y trago, a quien se esfuerza intensamente en proteger su derecho a la ignorancia.

Lo inteligente es llegar a ser lo que uno puede llegar a ser, pero vivir también es aprender a conjugar el verbo perder.

Resulta difícil concluir un juicio definitivo sobre el ser humano dadas sus incongruencias, incoherencias, su diversidad, su imprevisibilidad. Sí, la esperanza, el deseo, nos proyectan hacia el futuro aun cuando ya no estemos en él, nos arrebatan el presente.

No olvidemos que la insensatez nunca se satisface, es por tanto igual lo que se la conceda.

Concluyamos que podemos vivir más o menos, pero cambiará poco el tiempo que pasaremos muertos. Por lo tanto, parece que la grandeza del propio ánimo es esencial, que la prudencia es enemiga y mortal de las acciones elevadas, que las precauciones rebosan incertidumbre. Consolémonos, pues además no es seguro que ocurra.

No se dude: nuestra muerte es parte de la vida del universo. Si concluyéramos que la privación de la vida no es un mal, la vida no tendría nada de malo. "¿Por qué habríamos de temer la pérdida de aquello que, una vez perdido, no puede echarse de menos?" (Séneca).

Enseñemos a morir, y estaremos enseñando a vivir, pues aprovechar la vida no se refiere a la duración, sino a su uso. Hay quien dedica la vida a observar (no son los peores). Otros enriquecen su mente en el contacto con la mente de los otros.

Dijo Dalí: "Yo no soy normal, soy supernormal". Entre conciencia y realidad existe una distancia trágica y maravillosa.

Perplejidad del sí. Lo otro es, o puede ser, en ausencia del *Yo*.

Regresión al infinito, seres humanos que compartimos dolor y sufrimiento, angustia existencial y una cuasi rebeldía abocada al fracaso en los confines del silencio.

Ante la verdad irreprochable de la muerte, cabe la tibia esperanza de dar oportunidad al azar, ser profundamente humano, amar.

Tenemos conciencia de lo estéril que es una vida sin ilusiones, sin

ternura.

Estamos entre lo sublime y la anécdota, saber de nuestra existencia nos hace distintos de los animales.

Quizás, y como dijo Edgar Allan Poe: "Todo lo que vemos no es más que un sueño dentro de un sueño".

Pienso que quizás la condición para la inmortalidad es la muerte.

Tengamos preguntas que formularnos, contemplemos los pensamientos, vivamos la vida sin perder el día de hoy. Confundámonos con el mundo, pues es la presencia del otro la que nos evita el exceso de interioridad. Percibamos la conciencia, disfrutemos de la espontaneidad. Ahondemos en el reconocimiento recíproco de la dignidad.

Trascender, sabedores de que somos seres naturales, sociales, dotados de alma. Aceptar la incertidumbre que conlleva asumir la libertad, conducirse con un código moral como filosofía de vida. Sentirnos microcosmos.

Capaces de soñar en los sueños, de percibir la parte oculta de la existencia, el secreto del universo. Imaginar la realidad del mundo y ser próximos e inalcanzables, convivir desde el ingenio y la paradoja, mostrar la belleza de la discreción y la fuerza de la síntesis.

Seres humanos capaces de sentir profundamente la religión, de manifestarse mediante el arte, de legislar para proteger su intimidad. Decimos que somos animales, pero percibimos que no lo somos.

Este libro de psicología de los ensueños busca despertarnos a lo que somos, acercar la presencia de la ausencia, compartir que hemos de aprender a vivir antes de que la vida se extinga.

¿Quién no cambia gustosamente salud, reposo y vida por reputación y gloria la más inútil, vana y falsa moneda de que nos servimos?

(Erasmo, en *Elogio de la locura*).

Hagámonos compañía a nosotros mismos, valoremos nuestra actitud, ánimo y voluntad. Sepamos que las mejores ideas, las personas ejemplares, no convencen a la mayoría. Que lo esencial en la vida no es qué tenemos, sino a quién tenemos.

Sorprendentes: así somos, alabamos algunas cosas por su rareza o novedad, aunque no sean útiles. Es más, entre el dolor y la nada, el ser humano elige el dolor.

Michael de Montaigne nos señaló: “Encuentro tanta diferencia entre yo y yo mismo como entre yo y los demás”.

Lo mejor de la Humanidad, anida en el otro, bien es cierto que pareciera que hay una rebelión contra las élites, es más, la vergüenza por ser ignorante ha desaparecido.

Recordemos en este punto a Tácito: “La verdad se robustece con la investigación y la dilación; la falsedad, con el apresuramiento y la incertidumbre”.

Hoy tenemos tal proliferación de información contradictoria que se propicia un déficit de criterio, desembocando en la búsqueda de reducción de disonancia, o lo que es lo mismo, ver, escuchar y quizás leer aquello que confirme lo que se siente y también quizás, piense.

Maniatados por el pensamiento, y bien, solo los cultos son libres, pensar es un verdadero lujo, es esencial, pero es desolador.

Se acostumbra a insistir en que el hombre se parece a las otras criaturas, y es cierto, pero esa misma semejanza solo es capaz de percibirla el hombre.
(Chesterton).

Somos mucho más que animales, no solo por la inteligencia y la voluntad, sino por el respeto, la lealtad, la capacidad de anticipar, la sociabilidad…

Enriquecer nuestro lenguaje es estimular nuestro pensamiento. Añadamos la experiencia, entendida como lo que hacemos con lo que nos acontece. Hablemos con nosotros mismos, apreciemos antecedentes y posibles consecuencias. Seamos en lo posible sinceros con nosotros mismos para tener voz propia.

Seamos conscientes de que una persona sola no puede desarrollarse mucho. Huyamos de ponernos serios para parecer razonables. Recordemos que venimos al mundo con un *Yo* descomunal, al que alimentamos sin medida, para acabar en la nada, en el olvido.

Hay que tener la valentía de mantener la independencia de la soledad. Vivir en la intimidad de nuestro ser, como punto de encuentro con los otros para elegir nuestro pleno sentido desde la siempre efímera libertad, tanto para la vida como para la muerte, y es que somos seres en continua construcción, si bien con la eventualidad de no llegar a ser, es decir de ir haciéndonos hacia la nada.

Sí, seamos uno mismo, no imitemos, y es que piensa el individuo, no piensa la masa. Con respecto a la voluntad popular, son abstracciones de los anhelos de cada individuo, seamos nuestro propio mentor; además, obsérvese que se tiende a juzgar a un colectivo por sus miembros más desquiciados. En última instancia, la vida es una elección más en busca de uno mismo, una nostalgia del futuro.

La existencia es un "puede ser", con una sombra alargada, la de la culpabilidad. Sentimos angustia. Hacemos por hacer, pero quizás no merezca la pena, hay que encontrar un sentido a lo que hacemos. Siempre, siempre, hemos de regresar al ser humano.

Como disector de almas, compruebo que haríamos bien en intentar establecer una armonía sublime con el Universo. Ello nos permitiría huir de la sinrazón, de la inexistencia interior y posterior, del vacío de objetivos, reduciendo depresiones, violencias, suicidios.

"Las palabras y la magia, fueron al principio una misma cosa"[3]. Pasa como con estas palabras donde el lector ostenta el poder de interpretación, de transformación del texto.

En gran medida existimos porque nos nombramos y somos nombrados, compartiendo soledades, buscando evitar el mayor enemigo de nuestra especie, la estupidez. Ajustándonos a nosotros mismos las cuentas, sin caer en la complacencia, la mentira piadosa, el masoquismo, o la peor forma de orgullo, la modestia.

Nos envuelve un cierto extrañamiento, hay quien blinda el recuerdo, los hay cual burbujas que no interactúan, quienes acarician el trauma, y los que dan mordiscos rabiosos a su soledad. Conocemos hasta quienes borran su biografía para no desacreditarse. Otros hemos tocado el poder de cerca para confirmarnos que no nos interesa. Y es que como dijo PLA: "Oiga, usted en la vida haga lo que quiera, pero sobre todo no haga el ridículo".

El denominado "homo sapiens", tiene capacidad para crear y creerse ficciones, crear nuevas realidades, intentar —en una era de la red que conlleva el colapso de tiempo y espacio— expropiar los interrogantes de los enigmas.

Observamos en la avifauna social un desierto cultural, pensamientos de desagüe, maestros solo en el arte de hacer dinero. Nos encontramos con muchas vidas desabrochadas, hay existencias en que lo extraordinario es que haya un hecho normal. Palpemos la vida, encontrémonos con el silencio y la soledad, acurruquémonos en un

rincón de la memoria, dejémonos cubrir por la sombra de la noche dentro de mí, pensemos en si la muerte es el prólogo, ajustemos cuentas con el pasado.

El tiempo, descubridor de todas las cosas.

(Cervantes, *El Quijote*).

Congoja de existir que arruga el ánimo, pero hay gestos humanos que son un regalo, como lo es el sol balsámico, recordando que en las *Mil y una noches* hay un anillo mágico, que no es más que un anillo vulgar, pero que lleva grabado "También esto pasará". Gocemos del desprendimiento, del ser humano siempre cambiante, mutable, incoherente.

Excéntrico. "Vayamos por partes", que diría Jack el Destripador...

Este libro busca ser yo y otro, ser yo en el otro, incluso dejar de ser yo. No se dude, vivir es inventarse (un personaje).

Disueltos en la niebla, viviendo la muerte, aprendemos a perdernos en busca de la tierra prometida, que quizás sea uno mismo. Viaje grande o pequeño que es siempre una *Odisea*.

Somos personas en busca de nuestro destino y siempre a un paso del abismo, apoyados en la lógica del asombro, y con la nostalgia de una charla sin horizonte.

Sigamos a ciegas por la realidad de lo soñado, anticipando que un día habremos de dar un salto, arriesgarnos, para alejarnos de costumbres y hábitos.

Dentro de la geografía humana que exploramos encontramos a personas habitadas por la nada, que buscan respuestas en el silencio de la eternidad.

Encontramos también verdaderos grandes hombres que saben juzgar hechos y situaciones en su esencia, que respetan la independencia de pensamiento e influyen en la opinión pública, que son conscientes de la fragilidad humana.

Claro que otros tienen la sensación de que el vacío se abre bajo sus pies, los hay perdidos en el laberinto de sus pensamientos.

En fin, los razonamientos humanos ¿son locura?

Átomos en el vacío, multitud anónima alérgica a la angustia, prisionero uno a uno de su amor propio.

Los hay con imaginación poética, con sentimiento cósmico, con relativismo melancólico.

Un universo metafórico, pluralidad de mundos, palabras preñadas de significados, claroscuros psicológicos, perspectivas del relato, lenguaje figurado, clima psicológico, abstracción verbal, sucesión de planos.

Lo que se ve, lo que no, lo que se intuye e imagina, realidad fragmentaria, como la memoria.

Explorando el alma humana con la delicadeza acuosa de la acuarela, en búsqueda de la esquiva verdad psicológica, para convertirse en narrador abstracto que deja aflorar lo que no se dice, lo que no se ve, lo que podría ser y no es.

Una vida que en la infancia se vislumbra eterna, y en la vejez se recuerda efímera. Hasta que llega el final, sin puntos suspensivos.

Abrazados a la incierta incertidumbre, ganando el olvido, maquillando el adiós, conocedores de que el ahora es el principio del fin, en una sala de espera donde se contagia la desesperanza, sin recordar de dónde realmente venimos y sin saber a dónde vamos, confundiendo verdad con mentira, presos de un ilusionismo de trilero. No son pocos los que no quieren saber quiénes son y quienes secundan a James Dean: "Vive deprisa, muere joven y deja un bonito cadáver".

No busquemos parar el tiempo, pero sí captar el aroma que nos trae el viento. Llegará el día de hacer balance entre el debe y el haber.

Hay que apasionarse en cada acto y aburrirse cuando la ocasión lo merece, atreverse a equivocase, pero intentando no reincidir. Escuchemos a Groucho Marx: "Aprende de los errores de los demás. No vivirás bastante para cometerlos todos". La verdad, yo no creo que se aprenda mucho de los fracasos, la prueba es que hay personas multirreincidentes.

Por lo escrito hasta aquí podremos coincidir en que vivir es crecer poco a poco, con algún traspié, y es que venir al mundo perfectamente terminados sería fatal. En algo construimos nuestro *Yo*, rodeados de un entorno físico e histórico. Ya lo dijo Albert Einstein: "La vida es como una bicicleta. Para mantener el equilibrio tienes que seguir adelante".

Nos cabe pensar sobre el pensamiento, no cabe el pensamiento del no pensamiento y cabe el no pensar (algunos lo cronifican). No se dude: existe la ignorancia voluntaria, la necedad elegida.

Los más, intentamos hacer trascender lo aparente, concebir lo innombrable, acercarnos desde la serenidad a lo inescrutable, disfrutar

de la soledad socializadora de la lectura.

Comprobado, el humor es la mejor manera de digerir la realidad; en la belleza de la naturaleza, de obras realizadas por el ser humano, encontramos consuelo y trascendencia.

Asumido, no es fácil hacerse un hueco siendo uno mismo, buscando ser en gran medida dueño del propio destino, sintiéndose en ocasiones como el mítico bolígrafo BIC naranja o BIC cristal, vacío por dentro pero escribiendo.

No, no es fácil asumir que somos "sapiens", ni rehuir los prejuicios, que son peligrosos como el hielo porque no se ven en la calzada ni en la vida.

Debiéramos ser cultivadores de la paciencia, fortalecer la capacidad para afrontar infortunios y para sufrir, aprender a valorar lo que se quiebra en nosotros, encontrar siempre las ganas de vivir.

Hay quien debiera anunciar en el periódico: "Perdí las ganas de vivir, se recompensará a quien las encuentre".

No es fácil convivir ni con uno mismo ni con los demás, véase si no, le dices a alguien "quiero conocerte" y te entrega una tarjeta que pone "no hay nada de valor". Inicias una reunión y expresas, trabajemos en equipo y alguien te dice: "Tú, haz tu parte, yo la mía".

Un consejo, no discuta con quien tiene más tiempo que usted. Tampoco se confiese a tumba abierta. No crea en la inocencia de la riqueza. No se fotografíe compulsivamente, pues da que pensar, ¿es narcisista o está intentando confirmar que existe?

Pensemos lo nuevo, inventemos otras maneras de decir y hacer, reajustemos el significado del tiempo, no condenemos aquello que nos parece extraño porque no lo entendemos. Escribamos cartas sin destinatario. Busquemos en lo posible realizarnos en lo que hacemos, gustemos de la filosofía por goteo, que extrae hipótesis de personas y acontecimientos.

Este libro busca una "narración impresionista" desde una pirotecnia verbal, y es que toda criatura humana está rodeada de un sistema de fuerzas y probabilidades, en fin, que para determinar un efecto hay que estimar la multiplicidad de las causas.

Vida, que vivimos mirando hacia adelante, pero intuyéndola con el retrovisor de la psicohistoria. Existencia que no debe acabar en la compulsión contemporánea de cultivar el físico, dejando la *mens* a la sombra del *corpore*. Tampoco hemos de hurgar en el *Yo*, en búsqueda de

una quimérica felicidad que instaura un terrible egocentrismo, narcisismo y egoísmo autorreferencial.

Quizás el mundo no es más que interacción, y ser, suponga ser percibido. Busquemos, por tanto, algo más importante que el *Yo*, y dediquemos la vida a eso.

Un día seremos la "mayoría silenciosa". Así llamaba Homero a los muertos. Tenemos un secreto compartido y casi siempre silenciado, se refiere al profundo conocimiento de que un día todo desaparecerá.

Las palabras son el principio de todo, tan es así que la identidad de las cosas depende de cómo las denominamos y aun el lenguaje que hablamos, nos define.

Las palabras tienen poder de anticipación. La literatura proporciona una educación ética y acrecienta la empatía. Mantengamos la fe en el poder del lenguaje.

Este texto pareciera en algunos momentos la plasmación de un sueño, y por tanto repleto de excentricidades, contradicciones, y fugaces resurrecciones. Se busca mostrar la eternidad del instante, no gastar palabras inútilmente, encontrando aspectos increíbles como motivo para creer, y es que quizás sepamos las cosas en sueños.

Nuestra ceguera universal nace de una cierta embriaguez del entendimiento humano y de un *horror vacui* a la nada existencial.

Intentamos salir de los profundos abismos; hagámoslo con humildad dada nuestra reiterada condición falible. Demos paso al pensamiento complejo, dejando a un lado el disyuntivo y reductor. Apreciemos el pensamiento que distingue y une, muy distinto del que aísla y separa.

Cuidado con la hiperespecialización dentro de la especialidad que conduce a saberlo todo de nada. La Psicología Cognitiva nos demuestra que el conocimiento progresa, más por la aptitud para integrar conocimientos en su contexto y conjunto total que por la abstracción de los conocimientos particulares.

Para concebir fenómenos complejos precisamos asumir, desde el ámbito dialógico y racionalmente, la inseparabilidad de nociones contradictorias, anticipando que, el nuevo todo, puede producir cualidades y propiedades nuevas en relación con las partes consideradas de forma aislada.

Cada parte lo es de un todo, pero el todo también lo es de la parte. Vemos cómo el patrimonio genético está presente en cada célula individual o cómo la sociedad lo está en cada persona a través del

lenguaje, la cultura, tradiciones y leyes.

Nadie niega la rareza y dificultad de este libro pues considera que a veces hay que construir un sinsentido para demostrar las limitaciones del sentido y aun romper la lógica racional para abrazarnos al absurdo. Llenemos el alma de eternidad. Impongámonos la tenaz disciplina de compartir alegría y buen humor, pues como nos enseñó Leonardo Da Vinci: "Si es posible, se debe hacer reír hasta a los muertos".

No recobremos de todo el juicio, pues nos acontecerá como a Don Quijote, que estaremos para morirnos. Apasionémonos en el amor y la vocación y resolveremos en gran parte las contradicciones de la vida.

Prosigamos en nuestra aventura intentando captar la quintaesencia que forma parte del todo, sabedores de que nos queda más camino que provisiones.

El imposible no podría haber ocurrido, por lo tanto lo imposible debe ser posible a pesar de las apariencias.

(Agatha Christie).

Este capítulo lleva por título *Excéntrico.* Permítame una pregunta que se esconde tras una reflexión: malo es no ser querido, pero, ¿perder la capacidad de querer? Miren, un clínico como yo comprueba que las teorías y las normas abstractas no mejoran a los pacientes que tratamos, afectados por graves sufrimientos.

Tengo constatado que esta corriente de opinión de que todo depende de nosotros, ya sea la salud, la prosperidad o el amor, es falsa y resulta tan perniciosa como culpabilizadora.

Lo humano es contradictorio. Encuentro a quien padece exilio interior, o el alma helada, y a quien arruina la relación con una queja permanente.

En una sociedad clientelar de derechos hay quien a la mínima se siente injustamente tratado o muy desgraciado. Es un grave error convertir los deseos en necesidades. Dejemos de preocuparnos por lo que no tenemos y disfrutemos de lo mucho que tenemos y podríamos perder.

Paulo Coelho nos recuerda: "Cuando quieres algo, el universo conspira para que realices tu deseo". Hay una expresión ciudadana que asevera: "Deséalo tanto, tanto, tanto, que el universo diga: ¡ya cállate!

Ahí está", y José Luis Pinillos afirma que "con las frases motivacionales, para que logren su cometido es necesario practicar y practicar. ¿Cuántas veces hemos escuchado la frase: *ten cuidado con lo que dices, porque puede hacerse realidad?* ¿Crees que es magia? ¡No! Todo está en la forma en que quieras creer que es posible".

Mariano Yela nos define: "Una persona excéntrica es la que es rara, extravagante y anormal. Entiéndase bien: rara, que se aparta de lo frecuente; extravagante, que se comporta fuera de lo común; anormal, que se aleja de las normas vigentes en el grupo humano o sociedad en que vive. La persona excéntrica lo es porque no se ajusta a las normas de su grupo o sociedad. Puede serlo porque las normas sociales vigentes no propician, o dificultan, el sano desarrollo de la personalidad. La excentricidad se vuelve un problema en el momento en que deja de expresar la libre creatividad de la persona frente a las imposiciones deformantes de la sociedad, y se convierte en un mero automatismo agresivo y provocador que coarta la libertad del sujeto y lo esclaviza".

Una cosa es lo que parece y otra lo que es. Existimos sí, pero, ¿cómo somos percibidos? Nuestro *Yo* se identifica y se da a conocer a través de nuestra psicohistoria.

Reconstruimos nuestro pasado generando narrativas con nuestras ideas, creencias, necesidades, no siempre coincidentes con la verdad. Atribuimos nuestros éxitos a nuestras destrezas, y nuestros fracasos a circunstancias externas no achacables a nosotros. Así somos, nos sentimos responsables de todo lo bueno, pero no de lo malo.

Buscamos un mundo que no nos frustre, no nos decepcione, un mundo previsible. Un mundo irreal. Pedimos recursos al cielo que están al alcance de las manos. Ser humano que se acurruca, se abraza a sí mismo cuando tiene miedo.

Vida humana, temporal y sucesiva. Remontemos el río de la memoria, digamos con Rafael Alberti "hacerme el alma navegable".

Y sigamos el consejo de Pedro Calderón de la Barca: "Fingimos lo que somos, seamos lo que fingimos".

No trivialicemos, no nos endurezcamos, acrecentemos la sensibilidad y actuemos en consecuencia. No nos abracemos a la intolerancia pues resulta ser un fracaso de la inteligencia. Que nada nos sea indiferente, pero que podamos renunciar a casi todo. Comprobemos que la soledad se lleva mejor en compañía. Azucemos la curiosidad intelectual, ¿tiene sentido preguntarse por el sentido de la vida? O, ¿cuál es la razón por la

que las noticias no tratan de los acontecimientos que no ocurren?

La clave está en las preguntas y en una buena conciencia. Dudemos, pues solo la ignorancia afirma o niega rotundamente.

Vivamos una soledad ocupada, intentemos el más difícil todavía, elevarnos por encima de los tópicos y modas de la época. Digamos lo que pensamos, tras pensárnoslo. No nos creamos las tonterías que decimos, por más que las repitamos. Preñemos el presente de futuro.

Espero seguir soñando que sueño. Y en esa ensoñación este libro deja no pocas cosas escondidas para que Ud. y otros las encuentren o inventen.

Cuando asevero que dudo,
¿afirmo?

Llega el momento,
que es hora
de morir.

Voy a morir
y vosotros continuáis viviendo,
y solo Dios sabe
quién de nosotros
va a seguir
mejor camino.

(SÓCRATES,
Despidiéndose de sus jueces).

A mediados del siglo XIX.
Claude Montcharmont
fue conducido a la guillotina
entre gritos,
lloros
y forcejeos violentos.
El fiscal le reconvino
así:
“¡Vamos Montcharmont,
sea usted razonable!”.

Hay quien no tiene
el más mínimo
compromiso
con su fuero interno.

[1] En relación a la película dirigida y producida por Frank Capra en 1946.
[2] Miguel Delibes (1966).
[3] Freud, S. (1916): *Introducción al psicoanálisis.*

5
LA ÚLTIMA LECCIÓN

La mirada psicológica debe observar y escuchar.

Valorar el conocimiento tácito (vital, existencial, más allá del saber científico).

Naturalizar la vida y la muerte.

A la vida hay que llenarla de significado y vivir con pasión, entrega, proyectos, objetivos, no se puede ir por la existencia con la cara de un ciervo antes de ser atropellado; los grandes genios de la historia han sido gente poco seria.

Sepamos que la imparcialidad humana es solo una aspiración; que afirmar o negar la realidad es irrelevante; que hablar de libertad absoluta es una sinrazón. Que pensar es siempre individual, que nos cabe pensar en los pensamientos, es decir el metapensamiento, y ganar perspectiva.

Nosotros somos los que sentimos, los que pensamos. La psique es mucho más que el cuerpo, aunque brote de él. La psicohigiene exige equilibrio entre pensamientos y sentimientos.

Para reubicar lo que nos acontece en nuestra psicohistoria, precisamos de un tiempo de latencia, de autoobservación e interiorización.

Intentemos subordinar los impulsos a los valores, que se nos confunda con nuestra voluntad, que no nos quede atisbo de remordimiento.

Conscientes de que somos falibles, débiles, contradictorios y por eso trasgredimos nuestro propio sistema de valores, sabedores de que no es posible ni un mundo libre de quejas, ni que nos pongamos realmente a la altura del corazón de los demás. Que defendamos el privilegio de la ética.

Digamos palabras esenciales. Cuasi mensajes para la eternidad.

Más allá del tiempo, recordando el poder de los símbolos.

¿Y qué ha dejado Don Quijote? Diréis. Yo os diré que se ha dejado a sí mismo y que un hombre, un hombre vivo y eterno, vale por todas las teorías y por todas las filosofías.

(UNAMUNO).

Un paisaje por estrenar, más allá de la muerte, donde no se exige recordarse e implica el milagro del amor, allí donde no hacen falta las aspirinas metafísicas, sabedores de que haber sido también es una forma de ser, allí donde lo infinito no aterra, donde se deja de ser responsable de lo pasado. Un mundo onírico.

Pensemos la propia vida, pensemos a lo grande, como actividad creativa, alejémonos de esa moda de frases cortas, con impacto, del pensamiento reductor, jibarizado. Mantengamos el pensamiento vivo, el pensamiento propio, incardinado en los avatares de nuestra existencia.

Olvidemos las ofensas, recordemos los favores, solo nuestras obras permanecerán. Sí, la gloria para los muertos, para los vivos el amor.

Al fin, hemos de trasmitir a los hijos que lo importante no es lo que se hereda, sino lo que uno es capaz de alcanzar; que para ser libres no hay que esperar nada.

Trasmitamos que mostrarse temeroso es signo de enfermedad cívica. Que hay que descubrir nuestra sensibilidad, empatía y compasión, pues de otra forma, al sentirse inferior o dañado en su narcisismo, se ataca desde la impotente fuerza.

Preguntémonos por las responsabilidades morales. Los actos deben ser morales, pero los motivos no lo deben ser menos. Hablamos del aborto: un gravísimo problema moral que provoca un choque de derechos por la vida, entre los de la madre y los del no nacido. De la eutanasia: la dignidad humana es permitirle ser humana hasta el final. De la prostitución: sería bueno cuando se habla de este tema pensar antes que quien ejerce es nuestra hija o hijo, y recordar que detrás de la prostitución mayoritariamente debiéramos hablar de trata.

Combatir las conductas incívicas de la sociedad es política, de uno mismo es moral. Las normas, leyes y sanciones impuestas por todos vienen de la mano de la inmoralidad de cada uno.

Desarrollemos más la *auctoritas* que la *potestas*, fomentemos la voluntad de hacer bien las cosas —lo mejor posible—. Recordemos que la libertad de cada uno empieza con una prohibición, la de dañar la libertad del otro, que la universalidad de los Derechos Humanos se

sostiene en la justicia y solidaridad, no en la casposilla tolerancia.

Imposible la libertad sin justicia y la justicia sin libertad. Nuestra dignidad queda dañada ante la injusticia de los demás y cercenada ante la propia injusticia.

La ley intenta la defensa del débil para evitar la ley de la selva, y es que uno de los grandes avances de la humanidad es la seguridad jurídica.

No apelemos al genérico "pueblo", que es propio de trileros, hagámoslo a cada individuo, mujer, hombre, únicos, responsables. Pues la amenaza para la democracia es la demagogia.

La democracia se sustenta en las elecciones, el riesgo es innegable pues los denominemos cariñosamente simples, son mayoría y terreno abonado a los populismos, a los nacionalismos que retocan la historia para hacerla reconfortante y enardecen el narcisismo colectivo y tribal del presente.

Desarrollemos el razonamiento y el pensamiento crítico, moldeemos el destino con nuestro pensamiento, escuchemos el rumor de los propios pensamientos, entremos en diálogo con nuestras sensaciones y sentimientos, precisamos de la filosofía para alcanzar formas lúcidas de pensar sobre el mundo y sobre cómo vivir en él.

Re-pensemos, démosle otra vuelta a lo pensado, participemos en la cooperación creativa, aunemos ideas que devienen en mejores soluciones.

Aprecio hipertrofia de síndromes y trastornos, de terapias e incapacidad para pensar en pensar y para sentir los sentimientos. Defiendo una concepción espiritual de la existencia. Proclamo que debemos alzarnos en clamor y multitud contra la perversión ética. Denuncio que entremezclar la solidaridad con el consumismo es introducir algo más que el descaro en el ámbito ético.

Convivimos con el estrépito de los sucesos negativos que ensordecen el correcto discurrir de la normalidad, de la mayoría de las personas que nos conducimos con moderación y respeto. En los programas de televisión denominados del corazón (más exacto sería llamarlos de la entrepierna) se observa una devaluación moral, con una utilización constante de la calumnia, un atentado contra la intimidad, un embarramiento del honor y degradación de la dignidad.

Cierto es que la justicia sin la fuerza es pura entelequia, y la fuerza sin justicia, tiranía. También es verdad que la ley es más bondadosa que

muchas personas, pues cree en la reinserción. Resulta veraz que la justicia pertenece al pueblo y los juicios son un acto público, sin embargo hemos de cuestionarnos si los juicios televisados vulneran los derechos básicos de los presuntos, pues es difícil mantener la imparcialidad ante el soplo violento de la opinión ciudadana.

Tengo la preocupante impresión de que empieza a ser difícil encontrar adultos, y aún menos con criterio y desarrollo moral alcanzado en un proceso de razonamiento que enfrenta dilemas, exige evolución cognitiva, implica reflexionar sobre valores, ordenarlos y desde luego, tomar decisiones y responsabilizarse de ellas.

Lo que más se transmite es el carácter. No hagamos de los sentimientos un fin, no les otorguemos la guía de nuestra conducta. Junto a la herencia y la educación recibidas, es nuestra capacidad de optar, el componente de libertad, la voluntad y la motivación los que rigen nuestro comportamiento.

Sí, sí, sí, forjemos el coraje, la autorregulación, la capacidad de afrontamiento. Ser libre exige arriesgar. Seamos perseverantes. Mostremos elegancia personal.

No nos dejemos manipular ni encasillar, sin maximalismos, protejamos la autoconfianza, construyámonos con el “he hecho”, asumamos la inevitable frustración, seamos fieles a nosotros mismos, buenas personas y vayamos en pos de los propios sueños.

Nos cabe re-crearnos, construirnos a nosotros mismos, cuidando de la relación con los otros y también con nosotros, de lo que pensamos, sentimos y realizamos.

La mente es poderosísima. De ahí la necesidad de conocerse y autorregularse, de escuchar la conciencia, de fortalecer la actitud, de acompañarse de serenidad y juicio desapasionado, de interiorizar el lujo de dar, de apreciar el delicado placer de la renuncia, de la belleza en la austeridad.

Ilusión, firmeza, flexibilidad, intensa intimidad, amor a los semejantes, percepción de lo sublime, la belleza de la naturaleza y del arte, la valoración y respeto a la unicidad, todos son componentes esenciales de la existencia. En cuanto a la razón de la vida, solo es el amor.

Somos seres anhelantes que elaboramos los sentimientos
filtrando las emociones por el tamiz de la consciencia y de la cultura. No hemos de usar la razón para intentar reprimir las emociones, sino muy

al contrario, para tenerlas en cuenta a la hora de tomar decisiones, y es que las emociones nos regalan efímeros dilemas.

Son nuestros propios sentimientos el sedimento de las vivencias vividas, y coincidirán conmigo en que más vale buena salud mental, emocional y física, que tener un buen psicólogo y un buen médico. ¡Cuidémonos! Utilicemos la reflexión como antídoto contra la ansiedad. Actuemos en coherencia a como pensamos. Y ante la adversidad, paciencia. Busquemos remedios a los problemas sin recrearnos en los conflictos. Bueno es reírse con alguien, negativo reírse de alguien, y terapéutico reírse de uno mismo.

Basémonos, en deseos, conductas y compromisos no perecederos. Desarrollemos la espontaneidad, compartamos la alegría, alcancemos un estado cronificado de buen humor, comprobemos que lo inteligente es ser feliz con pocas cosas.

Vivamos plenamente, rebelémonos contra el fatalismo, mantengamos el entusiasmo infantil, estemos abiertos a nuevas ideas.

Manejémonos con la única referencia estable que tenemos, el cambio. Rompamos con los hábitos prefijados, ampliemos nuestro mundo, seamos posibilistas, realicemos las modificaciones precisas. No enclaustremos la libertad en una miedosa forma de pensar.

Seamos germinales, disfrutando al entender los avances en el campo del conocimiento y de las ideas. Participemos, desde el compromiso ciudadano, de la gestión del bien público, exijamos de la política idealismo, pues de otra forma es pura estadística y contabilidad. No permitamos que se elimine la individualidad, la capacidad crítica. Apoyémonos como pueblo en la memoria histórica, en las virtudes de este país (España), en el mundo, proyectémonos apoyados en su cultura.

Desde la lógica de la equidad, impliquémonos en la salud social, que desborda la ciencia médica. No intervenir por miedo conlleva convivir con culpabilidad. Sin utopía no hay esperanza, y sin esperanza no hay bien-estar; sintámonos concernidos o pareceremos un hámster corriendo y corriendo sobre la rueda, girando y girando rutinariamente.

Seamos conscientes: no describimos el mundo que vemos, sino que vemos el mundo que describimos. Al fin, el mundo real se compone de los distintos fragmentos subjetivos que aporta cada persona.

Las buenas ideas, vengan de quien vengan, deben prevalecer. Innovemos, no administremos, desarrollemos, no mantengamos. Centrémonos en incentivar a las personas y no en sostener las

estructuras, no nos limitemos a constatar lo que acontece sino manejémonos en perspectiva de gran alcance: evaluemos, auditemos, propongamos con visión y prospectiva. No ordenemos, sino comuniquemos, transmitamos, inspiremos confianza. Sustentémonos en la ética con una visión humanista.

Perseverancia y trabajo son las herramientas para atraer a lo que los vagos e incapaces denominan suerte. El éxito (nunca definitivo) se alcanza con ingenio, valentía, esfuerzo y constancia, pero también dependerá de los otros y, en menor medida, del azar. Sin olvidar que es mejor exigirnos más a nosotros que al resto.

Algunos tenemos el placer de trabajar en lo que nos gusta, una gozada, le ponemos verdadera pasión primordialmente para sentirnos orgullosos de nosotros mismos, no para los honores y la reputación, y mucho menos para la cuenta bancaria.

Desde el pensamiento a la acción pasando por el sentimiento, desde el carácter al dominio matizado del destino. El pasado está para recordarlo, a veces maquillándolo, no lamentándolo; el futuro, para en lo posible prepararlo, contemplando anticipadamente el ancho margen del azar.

El lugar donde colocar la meta lo elegimos nosotros, sabedores de que es en el mañana donde se encontrarán el hoy y el pasado. Todos los días hemos de ser fieles al propósito que nos hemos dado, haciendo realidad que el pasado no esclaviza el futuro, es más, a veces mostramos gran extrañeza por lo que inopinadamente se ha cumplido y es que en ocasiones las escasas posibilidades se asocian hasta convertirse en un hecho.

Hemos de estar preparados en tiempo, forma y lugar, para cuando inopinadamente surge la oportunidad, y nuestro o nuestros objetivos han de ser tan grandes, que nunca los perdamos de vista.

Penosas resultan las personas que llaman destino a lo que les acontece, cuando son incapaces de luchar por el presente y de prever y propiciar el futuro.

Para mantenerse joven hay que mirar mucho más al futuro que al pasado, y buscar ser útiles desde una poderosísima capacidad: la voluntad. Personalmente valoro sobremanera la actitud positiva, esperanzada, y desprecio la serpenteante envidia. Soy consciente de que quien, cual nogal, obtiene frutos, debe anticipar que algunos envidiosos lo lapidarán.

La envidia y el rencor hunden su etiología en las comparaciones, en la regurgitación de pensamientos tóxicos que se recrean en sentimientos ofensivos, en ideas inquietantes.

Intentemos ser buenas personas, valoremos la virtud, busquemos con valentía y humildad mejorar, ser honestos, honrados, mantener la palabra dada, comprometernos, ser coherentes y veraces. Intentemos (no es fácil) apreciar en los demás lo mejor que tienen, propiciemos diluir sus defectos.

Nos dotamos de experiencia con lo que nos sucede, siempre y cuando seamos conscientes de lo que hacemos con lo que nos ocurre. Busquemos sumar conocimiento intelectual con madurez sentimental, salgamos a observar.

Apreciamos que hay quien se afana en poseer poder, los hay que quieren sorber la vida y acaban dañándose, también encontramos a los que hacen de sí mismos un producto, una marca vendible, y los que pareciera que aprendieron a escribir letras y números en los talonarios de cheques. Vemos compradores que consumen de manera fetichista marcas que parece que patrocinan la vida. Los hay egoístas amontonando objetos perecederos o consumiendo experiencias.

Precisamos del mundo privado, íntimo, insondable, donde vivenciar las emociones y reconvertirlas en sentimientos, pero no confundir con el aislamiento que alienta al onanismo, la autocompasión, el ostracismo, pues si ocasionalmente es necesario, deviene en una tediosa, peligrosa y empobrecedora limitación. En ocasiones la causa de todo trastorno mental es la soledad.

Algunas personas al final de la vida muestran fatiga, otras arrastran la fatiga existencial desde el inicio. No son las canas las que envejecen, es la tristeza del corazón; hay quien envejece sin perder la juventud del aprendizaje, de la sorpresa, del espíritu. Se envejece según se ha sembrado y según la actitud. Encaminémonos hacia la muerte con dignidad, con la serenidad de vislumbrar el proyecto por el que se ha vivido con la confirmación de que, cuando se ha cumplido el mismo, se espera agradecido a la muerte.

Y en el mientras tanto vivamos, pues pudiera ser que nuestros antecesores vivieran peor, pero también es posible que fueran más felices. Cumplimos años, llega una edad en la que lo que se cumple son estados de ánimo.

Usted y yo construimos una hermandad lectora. Erradicamos por

tanto la soledad, creemos en el sueño de la razón y al tiempo, leer nos permite alcanzar esa profundidad que solo experimentamos cuando estamos solos, cuando concentramos el pensamiento, cuando no quedamos enterrados digitalmente (podemos auscultar día a día en la red la pandemia de imbecilidad planetaria).

Hemos de aplicar al cerebro la dieta mediterránea. Buenas tertulias, interesantes libros, elegidas películas y obras de teatro, contacto con la Naturaleza, algo de deporte, selecta música, muy poca tele y aún menos teléfono y "red", supone una cura de desintoxicación, hablamos de poco, bueno y sano.

Sí, psicohigiene, pues nuestro cerebro, con capacidad de presentir, de anticipar, de temer, nos hace proclives a la inestabilidad. Recorramos la vida cotidiana con orientación decidida, y en este punto, permítame una pregunta, ¿es la vida el bien supremo?, ¿coincide conmigo en que la existencia del suicidio nos otorga libertad?

En fin, más allá de acuerdos o desacuerdos, pensar es siempre individual, pero todos estamos de acuerdo, en que no siempre estamos de acuerdo. Dijo Sherlock Holmes[1] "una vez descarta-
do lo imposible, lo que quede, por absurdo que parezca, será la verdad".

¿Y si la muerte es como un sueño, un descanso, para volver a vivir? *Sursum corda* (arriba los corazones). Llegaremos al fin, vinculados con lo realizado, maltrechos y derrotados, pero nunca vencidos.

Quizás y como las olas en el océano, el ser humano forma parte de un inacabable flujo universal, sea como fuere "es olvidándose de sí, como uno se encuentra a sí mismo"[2].

Arcoíris, símbolo de que el mundo invisible guarda preciosos tesoros. Podemos pensar, pero al igual que los paracaídas, hemos de abrir la mente e invertir nuestra existencia en un propósito que trascienda nuestros intereses puramente personales. Manejémonos con aire de positiva expectativa y con un delicado sentido del humor, que confiere un toque liviano que se agradece.

Hay que acceder al pensamiento embrionario de la persona donde se elaboran desde las ideas de destrucción hasta las aspiraciones espirituales; ser persona con todos sus atributos requiere aprender a serlo, no brota por generación espontánea. Es la filosofía la que nos permite ganar perspectiva para dar un impulso hacia los ideales colectivos de la humanidad, pues la historia refleja que es un continuo tender puentes y destruirlos.

Abandonemos los prejuicios localistas, abrámonos al mundo, un mundo único, donde tiempo y espacio se reducen a un presente que se mira en el futuro, allí donde no hay cabida para sentirse excluyente o ningunear al individuo.

La Psicología nos hace ver que lo extremo, lo absoluto, se aproxima a lo patológico, que cuando un nacionalista radical dice "nosotros" se refiere a un *Yo* hipertrofiado, en oposición a los otros.

El desarrollo moral es un proceso de razonamiento que enfrenta dilemas, exige evolución cognitiva, implica reflexionar sobre los valores y responsabilizarse de las decisiones.

Desaparecen las fronteras, nos comunicamos con las nuevas tecnologías pero siguen existiendo altas y tupidas barreras: las mentales. Y es que no todo lo normal es sano. El ser humano es capaz de entregar su vida, de donar sus órganos, pero también de generar esclavitud, de torturar, de dejar en herencia el Holocausto.

El ser humano quiere conocer, necesita entenderse y para ello en todas sus manifestaciones —obviamente en las artísticas— analiza su psique. El reto llega al intentar un mejor conocimiento psicológico de lo religioso, de las experiencias trascendentales. ¿Cómo conocer algo que sea más complejo que nosotros mismos?

La Psicología ha de retomar a los grandes filósofos (como alguien dijo, "más Platón y menos Prozac"). La Psicología Científica, ha de saber entender, explicar y reanalizar a Velázquez, a Goya, a Shakespeare, a Vivaldi y obras como *El Quijote* o *Psicosis* o *Las dos caras de la verdad*[3].

La Psicología ha de aprender a decir "no lo sé", cuando esta sea la respuesta más sincera. La Academia nunca debe dejar de ser semillero de saber, de innovación, de progreso, de ética, crítica y búsqueda de la utopía. Una institución concernida, que comparte, que no olvida el poder de la sencillez, que no alcanza a ser ungüento para el alma.

Una Academia de Psicología de España que se dé tiempo para deliberar y muestre decisión para pasar a la acción, independiente, defensora de lo bello, aquello que desde su ser alcanza a lo más sensible del ser humano.

Unos académicos que no callemos lo que sabemos. Que nada escondemos y a nada aspiramos, ostentando una inquebrantable fuerza moral. Que compartimos sentido del humor, lo que permite visualizar con más claridad. Académicos con capacidad de asombrarnos, de entusiasmarnos, con la certeza de que lo que hacemos tiene sentido, de

que nos alejamos de tópicos, banalidades, redundancias, ruidos sin contenido.

Sin bondad cualquier ciencia es dañina. Gran cantidad del mal existente en el mundo se debe a la ignorancia.

Pertenecer a la familia humana propiciará la protección y el respeto, mucho más allá de las situaciones cognitivas o físicas crónicas o puntuales. Una sociedad debe sustentar en todo a los más débiles, a los más desvalidos, es el coste para crecer en su vertiente más humana. Y es que la educación es esencial, pero poco puede con las limitaciones a veces impuestas por la naturaleza.

Busquemos saber más, pero sobre todo, saber mejor, y es que se es docto por el saber ajeno, pero se precisa de nuestra propia aportación. Resulta necesario el saber, pero aún más el juicio. Esencial la memoria, pero no más que el entendimiento y la conciencia.

Debemos separar nuestra alma de la multitud y forjarla con capacidad crítica, pero también mantenernos en las formas y tradiciones de nuestras gentes.

Lo más importante de nosotros, el núcleo de nuestra identidad, es nuestra alma, pues como sentenció Sören Kierkegaard, quien no tiene alma, vive "en el sótano de su propio edificio".

El amor, el sufrimiento, la incomprensión, son las certidumbres del ser humano. Ni con la máxima voluntad todo se puede olvidar, ni con la santidad (a los más), todo nos es alcanzable.

Disponemos de la capacidad de compartir el mundo con otros, de distinguir lo justo de lo injusto. Y sin embargo Goebbels (jefe de la propaganda nazi), dejó dicho: "Pasaremos a la historia como los más grandes estadistas de todos los tiempos o como los mayores criminales". Pareciera que donde todos son culpables, nadie es culpable. Hannah Arendt nos plasmó "la lección de la terrible banalidad del mal, ante lo que las palabras y el pensamiento se sienten impotentes".

Somos deudores de actos criminales, cometidos a gran escala, que no pueden ser imputados a ninguna particularidad de maldad o patología, sino a la defensiva "obediencia debida" y a una normalidad (entendida como común) generalizada en la conducta.

Precisamos de la moral, que encauza instintos y pasiones. Y es que somos un producto inacabado, estamos siempre en proceso. "En lo que concierne a la bomba atómica, el problema es el corazón del hombre" (Albert Einstein).

Constatamos que los seres humanos podemos encontrarnos muy cerca, y nuestras almas, muy lejos.

Nos es más fácil apreciar las diferencias entre nosotros que las semejanzas, además, tendemos a juzgar al otro desde el cómo soy yo. Seamos condescendientes con este animal que, como dijo Nietzsche: "Puede prometer". Animal que se sabe parte del cosmos, que cuenta con el atributo de saberse "uno mismo", que busca la unidad estructural, desde la conciencia del mundo y el interrogante de Dios.

Humanos, algunos contemplan su propio suicidio, otros se conducen cual vehículos, pura amnesia, todo por delante para descubrir y todo engullido por el retrovisor para olvidar. Ítaca te dio el largo viaje. Ítaca es el camino.

Una vida digna debe fluir, avanzar. Contemplar los pensamientos, no tener miedo de las paradojas, alumbrar desde la ética las zonas oscuras de la moral.

Buscar ser libre, para ser dueño de los propios errores, poniéndonos tapones ante el vocerío (muchas veces anónimo), pero aceptando y enriqueciéndonos desde la crítica y entablando una lucha sin cuartel con nuestro ego.

"Cogito, ergo sum" ("pienso, luego existo")[4]. En búsqueda permanente, acompañados de un futuro que no está por venir, está por hacer. Perdonando (no confundir con absolver). Pensando con rapidez, pues para ser divertido hay que ser ágil. El humor barniza las reflexiones más profundas.

Desarrollando el lujo del buen gusto, buscando más allá del dinero y los negocios, la cultura. No dando importancia a lo que carece de ella. Dando sentido a lo sorprendente.

No debiéramos subestimar el número de imbéciles que pueblan el mundo, ni su capacidad de hacer daño. Téngase presente que los estúpidos lo son al 100%, no se diferencian por clases sociales, causan daño a los demás sin conseguir ventajas para ellos (es más, suelen perjudicarse a sí mismos). Ciertamente, el verdadero necio no descansa.

En esta última lección recordemos que la personalidad es poliédrica, que todo es fugaz, que el sueño es una de las últimas fronteras y que el riesgo de que el mundo te trate bien es que termines por creer que lo mereces.

Esforcémonos por escuchar el *Yo* interior, la pequeña voz de la conciencia, el criterio propio e independiente (aunque nos conduzca a

un lugar áspero e incómodo).

Busquémonos a nosotros mismos en el cine, el teatro, las novelas, recordando que ningún tesoro iguala la ilusión de buscarlo.

En nuestros monólogos interiores no busquemos el curso imposible del agua. No vivamos una muerte en diferido. Manejémonos con un horizonte existencial y voluntad de vivir. Releamos *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry, que entre otras importantes cosas nos dice: "Todos los mayores han sido primero niños, pero pocos lo recuerdan".

Agradezcamos nuestro minuto, que es este, el siguiente es de Dios. Intuyamos que sin dolor y sufrimiento la existencia no alcanzaría a ser un juego de niños. Seamos indulgentes si queremos ser llorados. Eludamos la autocomplacencia, el victimismo y la costumbrista mentira.

Escribo buscando encontrar las palabras que escapan a la limitación de las palabras, naturalmente sin conseguirlo. Me pregunto que si fuéramos inmortales, ¿cómo habríamos nacido?

Sigamos con estas acrobacias de la escritura, pues pudiéramos coincidir con Pitágoras en que "la vida no es más que una reminiscencia". Imitemos a Don Quijote, que proyectaba aventuras en su propia experiencia para transfigurarla. Derrochar simpatía, vitalidad, esperanza, ilusionar, compartir, eso es vivir plenamente.

Busquemos merecer el aprecio de la posteridad, pero cuidado con nuestra inabarcable soberbia. Cuando miras a tu alrededor y te crees el más listo, o estás en el lugar equivocado o estás equivocado. Y no olvidemos que hay gente testaruda, refractaria a la insistencia, por lo que nada se consigue intentando abrir esta puerta desde fuera.

Avancemos hacia esos tiempos en los que sucede lo impensable, anticipo de un día que no veremos. Sin mostrar nostalgia por lo que pudo ser, sin confundir la verdad con la mentira, sin perdernos en nosotros mismos.

"Es hora de comprender más y temer menos"[5]. Seamos originales, y en algo, siempre diferentes. Desde la imaginación, desbordemos la constrictiva realidad, atisbemos el conocimiento, apreciando los interrogantes y zonas oscuras que lo rodean. Retemos las posibles respuestas desde interesantes preguntas.

Vida, vivida y por vivir. Mirar hacia atrás para comprender y hacia adelante para realizar, aprovechando el tiempo, sabiendo lo que se quiere, priorizando, siendo constante y alejándose de los que matan el tiempo.

Proceder con sencillez. Actuar, pero anticipando las consecuencias, recordando a Anthony de Mello: “Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra”.

Conscientes de que, más allá de las circunstancias, en el ser humano hay algo inquebrantable y bello que se llama dignidad.

Conocedores de que, si la felicidad fuera un estado permanente, viviríamos en un mundo de atontados con bobalicona sonrisa.

Dotemos de provisiones nuestra despensa mental, cultivemos el espíritu leyendo libros en una cálida soledad.

A los doctos les acontece lo que a las espigas de trigo, que de jóvenes y vacías se elevan orgullosas, siendo que ya maduras cargadas de grano, empiezan a humillarse. Por eso, la cultura universitaria debe fomentar la autonomía del estudiante y, específicamente, de su conciencia; facilitar la problematización; instaurar la primacía de la verdad sobre la utilidad; y fundamental, la ética del conocimiento.

Heráclito, sobre la pitia de Delfos: “No afirma, no oculta, pero sugiere”. Y es que no basta explicar para comprender.

Resulta de interés observar la psicodinámica de lo que somos, partiendo de que Copérnico nos destronó de ser el centro del universo. Darwin nos convirtió en descendientes de antropoides (lo que pone en cuestión que seamos una criatura a imagen de su Creador). Freud nos recordó que nuestro grado de libertad es escaso y que nuestra mente tiene subsuelos que desconocemos. Hubble nos situó en un suburbio alejado del cosmos.

Tras esta ducha de humildad, recordemos que en el siglo I a.C. Diodoro Sículo visitó Egipto, y vio en la entrada de las ruinas de una antigua biblioteca la inscripción: “Clínica del alma”.

Y es que como dijo Erasmo de Rotterdam, “el que conoce el arte de vivir consigo mismo, ignora el aburrimiento”.

En esta última lección caben hasta los consejos no pedidos, como el de Aristóteles: “No se debe hablar de uno mismo, ni a favor, ni en contra, porque alabarse a sí propio es vanidad, vituperarse, en cambio, es de necios”. Pongámosle humor, escuchemos a Oscar Wilde: “Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna”.

Vibremos con el arte, que explica la vida, el amor, la pasión, el odio, el olvido. Adoptemos la elegancia, es cuestión de actitud.

Aprendamos a sentir la tierra,

a leer las estrellas,
a escuchar lo que traslada el viento,
a conversar con la mar.
Aprendamos a crear,
a soñar,
a compartir entusiasmo,
a elegir en lugar de exigir,
a entender que la vida
siempre vale la pena.

(Javier Urra).

Al fin y como dejó dicho Federico García Lorca: "Como no me he preocupado de nacer, no me preocupo de morir".

Hoy es siempre todavía, no nos preguntemos "¿qué va a pasar?", respondámonos a "¿qué vamos a hacer?". Somos responsables de nuestros actos, no de forma consecutiva, sino de manera constitutiva, y es que "la vida humana es —como nos señaló Julián Marías— en su propia sustancia, moral".

Juan Huarte de San Juan, patrono de la Psicología española, afirmó: "Para el justo, no son necesarias leyes ni derechos".

No condenemos el futuro sin conocerlo, con expresiones tan vanas y tópicas como "todo tiempo pasado fue mejor".

Busquemos aquí y ahora definir la inteligencia, entendida como la capacidad para dirigir la conducta, regular los sentimientos, saber dar razones de lo que uno es y hace, elegir los objetivos, ser coherente y congruente, enriquecerse con el conocimiento de quienes nos antecedieron, conducirse con sensibilidad ética, reconocer los errores y aprender de ellos, huir de la inacción y la inercia, ahuyentar los prejuicios, influir sobre nosotros mismos, exorcizar los fanatismos, buscar respuestas, discrepar ocasionalmente de la mayoría.

Mi maestro y amigo Joaquín Ruiz-Jiménez, dejó dicho: "Los que creen que el hombre solo se mueve por el lucro tienen un triste concepto del hombre".

Permítanme que les diga que la modestia en la persona vulgar es honesta, en las que derrochan talento es hipocresía.

Recuerde que la gente también sonríe cuando es sádica. El mentiroso se perfecciona con la práctica. La bobalicona idea de que todo mal radica en la sociedad, conduce a poner en libertad a violadores

multirreincidentes, a pederastas recalcitrantes y a otros psicópatas que vuelven a matar o destrozar vidas.

En cuanto a ¿qué es el hombre?, Platón nos contesta que “un ser en busca de sentido”.

Creo, con Spinoza, que el deseo es la verdadera esencia del hombre. Comparto con Ramachandran, que “cualquier simio puede alcanzar un plátano, pero solo los seres humanos pueden alcanzar las estrellas”.

Ser humano, cuyas mentes difieren más que sus rostros, personas buenas que puntualmente actúan muy mal, gente inteligente que ocasionalmente realiza acciones estúpidas. La Psicología, ciencia apasionante que intenta mostrar a la persona como es detrás de su máscara, o cuál es la razón para no creer en uno mismo. En cada individuo se contempla un universo lleno de contradicciones, entre lo que se dice y lo que se piensa.

A los pájaros los sostienen las alas, a los humanos, las ilusiones y esperanzas. Los hechos son los que van conformando desde su psicobiografía a la persona, que en gran medida no es solo influida por las circunstancias, sino que las crea. El presente es producto del pasado, y en gran medida engendra el futuro.

La persona que busca la claridad en su existencia, intuyendo la trascendencia, y la utilidad y sencillez en la cotidianidad material, atisba desde su humilde grandeza, su insondable pequeñez y vulnerabilidad.

Las acciones de las personas son las mejores traductoras de sus pensamientos. Por otro lado agradezcamos la rica libertad de la imaginación, estimulemos la mente con las ideas, exploremos los caminos de la inventiva, afinemos el espíritu que contempla y valora la belleza.

Decía Hume que “todo el mundo se queja de su mala memoria; nadie de su poco entendimiento”.

Tenerse a sí mismo
no es poca cosa.

Nuestra
débil huella.

Borrosa intuición
de lo real.

Los límites de mi lenguaje
significan
los límites de mi mundo.

(Ludwig Wittgenstein).

¿Cuántas vidas
caben en una?

[1] Arthur Conan Doyle (1859-1930).
[2] San Francisco de Asís.
[3] Películas dirigidas por Alfred Hitchcock (1960) y Gregory Hoblit (1996) respectivamente.
[4] René Descartes (1596-1650).
[5] Madame Curie (1867-1934).

6
SI VOLVIERA A NACER

Mores cuique sui fingunt fortunam.
(Cada cual forja su fortuna con su comportamiento).
(Cornelio Nepote, *Ático*).

En gran medida creamos nuestro propio mundo, labramos los potenciales, buscando poder decir: "Sí, he sido".

En ese momento y lugar en que sabemos quiénes somos, y lo sabemos para siempre.

Manejemos el tiempo psicológico, la memoria emocional que permite distorsionar la vivencia de una nevada y enterrar el agrio sentimiento del re-sentimiento.

Regresemos al seno materno, un universo cálido, donde fluyen los abrazos y gravitan los vínculos de afecto, un paraíso. Allí donde pareciéramos pequeños astronautas ingrávidos, conectados con la madre tierra por un cordón umbilical.

Nacemos a un mundo miope que se cree una patria yerma de esperanza, y lo hacemos para dotarla de una razón cargada de sentimiento. Anticipando que saber irse, también es una prueba de amor.

Vida, en la que se entrecruza la risa con el llanto, en la que relativizar la trascendencia de nuestros objetivos y ensalzar la poética de los instantes, felicitarse porque amanece y jugar a ganar, no a evitar perder.

Existencia para mirarnos al espejo y sonreír, para diluir el *Yo*, disfrutar de los placeres sencillos, compartir el civilizado sentido del humor que nos oxigena socialmente y vacuna individualmente contra una sociedad ridícula, cuando no patética.

Una tontería a tiempo, ¡qué necesaria!, en una existencia

imprevisible y más bien paradójica, si bien buscamos darle coherencia a nuestra vida, marcar una línea continua del inicio al fin, aunque la vida da muchas vueltas.

Desde la magia de la intuición, añorando una globalidad es como imaginaremos nuestro verdadero ser.

La vida recordada, colección de momentos, aquellas sorpresas, estos descubrimientos que dan vivacidad a la existencia; la creatividad del arte que pareciera vencer a la muerte, la literatura que aporta el espejismo de dar vuelta al reloj de arena; los problemas que nos permiten ejercitar la mente.

Más allá de los movimientos planetarios, de los relojes, nos cabe espaciar el tiempo para que dure, no despilfarrarlo tontamente, saber lo que se quiere, mostrar gratitud, reconocimiento.

No, no podemos volver al pasado, porque éramos una persona distinta, y sin embargo estamos en crisis, pues tenemos historia, la futura no está predeterminada.

Busquemos comprender la existencia hacia atrás pero vivámosla impulsados sobre el presente hacia adelante. Somos, sí, nosotros los que damos sentido al mundo, este es el real significado de la existencia.

Nuestra psicohistoria nos ubica, y presuponemos que el tiempo es unidireccional, percibimos que somos más que tiempo, pues si bien no somos intemporales, no nos limitamos a durar en el tiempo, podemos trascender más allá de la realidad inmediata, incluso para autoconocernos para la finitud, saltando por encima de la angustia de enfrentarnos a lo más inconcebible e imprevisible: la nada.

El que esto firma coincide con Stephen Hawking: “No tengo miedo de la muerte, pero no tengo prisa por morir. Tengo mucho que hacer primero”.

Sigo aprendiendo de las enseñanzas de los adultos y de las preguntas de los niños y me planteo objetivos desde el aquí y el ahora. Pues el futuro todavía nos pertenece.

Por cierto, he aprendido que en contacto con el pasado se puede mejorar, y a partir de ahí defender el personal e intransferible destino y siempre desde la voluntad, cual fuego bajo la ceniza. Buscando pensar mejor para vivir mejor, consciente de que somos lo que hacemos y que sin pasión la vida es tediosa, repetitiva, larga.

¡Comprobado!, es relativamente fácil encontrar personas apasionantes, que comparten esperanza en la convicción de las muchas

posibilidades de aquello que no conocemos —que es casi todo—, en la ilusión de que partiendo de ella convocamos nuevas soluciones.

Si volviera a nacer dejaría aún más hablar al corazón, pues la base de la existencia es la relación con el otro. Seguiría dejando en el cajón los pasaportes que dan fe de muchos encuentros, emociones, descubrimientos. Seguiría con mi pareja apasionadamente, buscando sorprenderla, mostrándonos que nos falta mucho para conocernos. Regalaría más sonrisas y proximidad, seguiría compartiendo optimismo, y me rodearía de vitalistas y comprometidos.

Sí, quedaría con los amigos para charlar, para razonar, para debatir de todo, para reírnos de casi todo en esta perenne tertulia que es el mundo.

Perseveraría en la convicción de que el bien-estar no va de la mano del ocio, que hay actividades laborales agotadoras, retos profesionales que nos tienen absortos y felices.

Intentaría desarrollar los recursos interiores, el bagaje cultural, pues así el tiempo adquiere más valor, y continuaría congruente conmigo mismo, convencido de que precisamos a quienes nos critican. Y "más madera", más audacia e imaginación.

Buscaría comprometerme con las aspiraciones de los otros y, puestos a pedir, ganar tiempo para una atención profunda y contemplativa. Ah, y buenos amigos, antiguos (en su mayoría), como los buenos libros y el buen vino.

Amistad, la palabra, el sentimiento por excelencia, alegría por los éxitos, apenados por los sufrimientos. Sí, Don Quijote, o la historia de una gran y perdurable amistad. Y claro una buena biblioteca, de no muchos libros pero sí selectos, el olor a tierra mojada en el jardín, en el huerto, y a hojas antiguas de libros que no envejecen.

Quizás, pero solo quizás, intentaría que los finales me gustasen tanto como los principios. Que las circunstancias en gran medida me resultasen indiferentes. Seguiría valorando mucho más lo alcanzado con el esfuerzo que lo heredado.

Elegiría resolver dilemas, aceptar al mundo y sus gentes como son, y seguir intentando mejorarlo en algo.

Buscaría, sabedor de no conseguirlo, vivir también el aquí y el ahora, aceptar el sentido de la vida sin enredarme en buscarle un sentido más allá de vivirla, desde el compromiso con los otros, desde la confianza en el futuro, adelantando una bella palabra, un agradecido sentimiento de

despedirnos de la vida.

No añoremos el pasado, es como correr tras la cometa que el viento elevó al cielo. Lo vivido no se reedita.

No rechazar lo que somos, razón, emoción, sentimientos. No busquemos protegernos de la incertidumbre.

Despertemos, solo con lo justo para comprobar que estamos soñando, y actuemos como queremos llegar a ser. Desafiemos la adversidad, musculemos el coraje. Vivamos la vida que imaginamos, vivámosla en compañía de quien nos aporta y "saca" lo mejor de nosotros. Planteémonos qué y cómo preguntamos, más que cómo contestamos. Cerremos puertas detrás de nosotros, para abrir ventanas al amanecer.

Confirmemos que llevamos una vida bastante cumplida. Perseveremos. De compartir los sueños, hagámoslo solo con quienes creen en las posibilidades por improbables y difíciles que sean, esforcémonos con ahínco por realizar algunos de ellos.

Proyectémonos en el futuro y en lo posible anticipemos las consecuencias de nuestras acciones e inacciones. Ya sabemos que no siempre va a ocurrir lo que deseamos, contamos con la bendición del azar, nos cabe prepararnos para aceptar y afrontar lo que acontezca. Más que circunstancias, oportunidades, y saber aprovecharlas.

Tenemos un reto: convertirnos en la persona que soñamos ser. Contamos con el tesón, con la determinación, el valor y el talento para intentar hacer de la vida una obra maestra, si bien con humildad, pues somos conocedores de que es la incertidumbre la que nos dota de libertad.

No, no podemos escapar de nuestro interior, el reto es ser dueño de uno mismo, llenar la existencia de propósito y apuntar a algo exterior a ella misma, conscientes de que somos parte de una comunidad cívica que trasciende generaciones, en algo soñadores, almas que aspiran a desempeñar el papel de arquitectos de la grandeza del mundo.

Desengáñese, lo esencial no es tanto dar con la persona adecuada sino ser la persona adecuada, y es que somos una combinación única de inteligencia, sentimientos, percepciones, herencia, entorno, psicohistoria.

Si volviera a nacer, que me importen pocas cosas, pero que me importen mucho. Que utilice correctamente el lenguaje y sepa de verdad escuchar. Y ame el lenguaje sin palabras, la música.

No, no quisiera ser inmortal, sino tener nostalgia de lo que no fue.

Interiorizar que hoy es siempre, que somos efímeros, que la prioridad no somos nosotros, pero que nadie vivirá nuestra vida.

Sí, curiosidad por llegar a ser, y descubrir a los otros, una prospección de nuestro ser interior, desde y para los otros. Pensar la vida. Ser de nuevo.

"Sueño de una sombra es el ser humano"[1], y es que la vida no es para explicarla, hemos de vivir con la incomprensión, no cabe la lucidez total.

Y si volviera a nacer, ¿dónde? ¿Cuándo? ¿Con quién compartiría mi vida? ¿Me privaría de sin-sabores, o de vacuos aplausos? Siendo como somos vulnerables e incapaces de determinar nuestro destino, juguemos a ser un dios todopoderoso para corregir o no errores, lecciones, silencios, acciones.

Con los pies no en el suelo, sino en la tierra, y partiendo de que la vida no es justa, y de que no todo depende de nosotros, planteémonos por qué y en cuánto hemos de ser agradecidos, y aún más, qué es lo que nos proponemos hacer con lo que nos quede de vida.

Volver a empezar. Uno tiene tendencia a decir que no cambiaría nada, pero por otro lado, uno cambiaría mucho, el dilema asoma, pues cambiar algo puede suponer cambiarlo casi todo.

Sí, de volver a nacer me gustaría ser un penetrante analista-psicológico, y como dijo Unamuno: "Estimar su obra más grande que él mismo", y para ello seguir el consejo de Santiago Ramón y Cajal: "Emplea tu vida de manera que tus hijos te llamen tonto y tus conciudadanos benemérito". Buscando como balance la satisfacción por lo bien hecho, pues la felicidad es momentánea.

Saber dosificar el tiempo, esencial; elaborar las ideas lo más interesantes posibles, necesario. Desde la libertad, buscar no defraudar, sentirme orgulloso. Amar tanto a la persona con la que convivimos como al vocacional trabajo en que nos recreamos. Hacer coincidir el hacer lo que se desea, con las personas que se desea. Aceptar lo inevitable. Volver a ser optimista, no por haber triunfado, sino a la inversa. Aceptar que como persona pública simbolizo lo que las personas proyectan en mí. Poseer el atributo del perdón y el olvido.

Utilizar el pasado como trampolín, no como mecedora, para vivir en una ensoñación con tiempo para la belleza, el cuidado, la espiritualidad, buscando que lo mejor esté por venir, adornándonos de buen humor. Emplear la memoria selectiva para recordar lo bueno, sentido común

para disfrutar el presente y un optimismo desafiante para abrazar el futuro.

No vivir de gustar, sino gustar de vivir. Entender y aprender que los errores tienen explicación, que los cargos han de abandonarse cuando se está a gusto en ellos, cuando todo va bien. Siempre hay que dejar "buen sabor de boca". Buscar ser un referente, interiorizar que la vida es una permanente despedida. Que hemos de girar la cabeza hacia atrás para saber de dónde venimos, pero sin dejar de avanzar, para seguir curioseando, asombrándonos, aprendiendo y llevando a la acción las buenas ideas. Ser dueños de nuestro tiempo, aprendiendo criterio y experiencia del pasado para abordar el presente y anticipar en lo posible el futuro, que no es patrimonio (o al menos monopolio) de la juventud.

Sin miedos, potenciando los valores, cumpliendo años con cada vez menos necesidad de hacer las cosas como parecieran esperar los demás, y seguir aprendiendo para disfrutar de por vida de la más bella infancia.

Uno tiene que saber quién es, retomar el realismo, espolear la imaginación, alumbrar el alma, responder a una llamada vocacional, ser auténtico con uno mismo aun cuando nadie nos ve, sumar efímeros logros facilitados por el entusiasmo.

Permítame que remarque la importancia de encontrar la vocación, pues tiene bastante que ver con encontrarse a uno mismo, y siempre quererse mucho sin gustarse mucho.

Estas líneas se apoyan en un reloj mágico donde podemos imaginar una biografía real, siendo que quizás nunca acabamos de nacer porque, ¿está dicha la última palabra?, es más, ¿podemos elegir ser o no ser?

¿Y si no hubiera nacido? Y si me hubieran dado la posibilidad de nacer, ¿hubiera dicho que sí? El resto, ¿quisieran que yo hubiera nacido?

El hecho es que, sin haberme elegido, decidieron que viniera a este mundo para vivir cada día con la intensidad de lo eterno, y pensar, soñar, desear, pasear, leer, charlar, establecer una escala de valores, e incluso preguntarme por qué causa moriría.

Ansiamos trascender, pero muchas de nuestras conductas son instintivas, no elaboradas; pensamientos rumiantes, sentimientos limitados a la posesión y la territorialidad. Y es que para mantenernos equilibradamente requerimos más que vitaminas, un complejo de contacto, sonrisas, proyectos y estímulos.

La vida es como una partida de póquer: si a la media hora de juego

no has captado quién es el pardillo que va a perder, es que el "pagafantas" eres tú.

Importante, asumir responsabilidades, aceptar la culpa, ante el error, decir "he sido yo". Saber convivir con el conflicto, desde luego argumentar y decidir, saber decir "no sé", mostrar hospitalidad acogedora, ser simpático, ejercitarse física, cultural y espiritualmente, comunicarnos con la Naturaleza, el agua, las plantas, los animales, distanciarse de uno mismo. Volver a re-nacer con los hijos, con los nietos. Sufrir por el daño que hago.

Retomando el nacer, desarrollemos las posibilidades. Dibujemos más nítidamente el horizonte, busquemos ser aquello que perseguimos, caminemos al lado del otro ayudando y dejándonos ayudar. Iniciemos el viaje anticipando el placer que sentiremos al volver.

Al contrario de la mayoría, no estemos desazonados en la búsqueda de la felicidad, eso sí, disfrutemos de los placeres de la vida, distintos según transcurre la misma. En mi caso, sin olvidar ese entorno cálido y acogedor de las librerías donde verdaderos libreros atienden, asesoran a los lectores.

Perderse, también en nosotros mismos, saber que en ocasiones se precisa una separación para volver a reencontrarse. Hablar de tú a tú, desde y para el otro, cultivar los afectos, valorar lo cotidiano, hacer el bien, autodominar los sentimientos, en fin, ser mejor persona.

Determinante es con quién viviré, no culpando al otro de la propia soledad, la que nos constituye. Interpretar la vida como un regalo, estar contento. Relacionarme con el conocimiento para buscar sabiduría, no hacer desatención del cuerpo pues es dejación del espíritu.

Aceptar la propia fragilidad, incluir en la introspección los propios defectos. Definirnos sin prescindir de lo que hemos sido, saber que nos separa el orgullo, conscientes de que somos testigos de una vida recibida y que transmitiremos. En comunidad, la humanidad se conforma con los que ya no están y los que aún no han llegado.

Discutido por algunos, la Navidad es el sentimiento universal de compartir lo mejor de cada uno, y de todos, donde se busca saber lo que siente el otro, de aceptarlo, de minimizar el narcisismo. Me gusta decir que el que no sabe lo que siente el otro, pierde.

La cultura africana guarda tesoros, como esta expresión: "El cuerpo del hombre es muy pequeño comparado con el espíritu que lo habita", y es que estamos encerrados en una paradoja, pues el sufrimiento (más

allá del dolor), nos aporta la condición de seres humanos. Dijo Albert Camus que "solo hay un problema filosófico serio, y es el suicidio". Ontológicamente somos angustia.

No son pocos los neuróticos obsesivos abrumados por un agobiante sentimiento de culpa, que puede que nazca de sus intenciones inconscientes.

Extraños de nosotros mismos, buscando sentido a la vida, a la muerte, desde la efímera libertad, en constante construcción, con una meta. La Nada.

Huida de la sinrazón, de la inexistencia anterior y posterior, en búsqueda de un sentido profundo, en algo explicativo y aún tranquilizador.

Por el camino, depresiones, violencias, suicidios, que se explican desde el insondable vacío, la arcada existencial.

Un mundo donde palabras y magia se confunden, donde cabe una visión espiritual de la Naturaleza y establecer una armonía sublime con el universo.

Quienes trabajamos como disectores de mentes, como forenses de almas, hemos de plantearnos la vida del ser humano, también desde su interior, de aquellos que viven sin recuerdos, de los que se ajustan las cuentas, sin caer en la mentira autoexplicativa, la complacencia, el masoquismo, los que perciben lo cotidiano desde la emoción, lo trivial, desde los sentimientos.

Efímera, así es la vida. Nos definimos en gran medida por nuestros recuerdos (si bien he de reconocer que jamás he tenido una cámara de fotos).

Si volviera a nacer creo que optaría por ser mujer, pues considero su existencia más enriquecedora.

De volver a nacer me gustaría saber prescindir, ahondaría en formarme como ciudadano, buscaría cultivarme y ser más ponderado. Mantendría las convicciones y la fraternidad. Propiciaría la autonomía y aún la soledad del otro en la pareja (ya sea de amigos, o de convivencia). Buscaría, desde luego, ser yo mismo en lugar de imitar, fortaleciendo la valentía de mantener la independencia de la soledad. Vigorizaría el sentido de dignidad. Emplearía la alegría de existir como punto de encuentro con los otros. Volvería a ser mi propio mentor. Propagaría que la vida es una elección que hemos de dotar de sentido, que la existencia es un "puede ser". Regresaría siempre al ser humano,

compartiendo que el ser humano en la intimidad de su ser está completamente solo.

Obviamente frecuentaría bibliotecas y librerías, pues son un eficaz botiquín para el alma, nos curan de las heridas que la realidad provoca en nuestra fantasía. Nos lo señaló María Zambrano: “La lectura nos brinda un silencio que es un antídoto para el ruido que nos rodea”.

Buscaría ser reconocido por la solidaridad e implicación cívica. Seguiría sin avergonzarme del triunfo y fortaleciendo la voluntad.

Imitaría a los sabios peripatéticos, que no son impermeables a los avatares existenciales pero los moderan.

Gustaría de ser temido por no temer nada. Me esforzaría por conseguir el reconocimiento de la gente de entendimiento, rehuyendo la simplificación de la complejidad del ser humano.

Me esmeraría por ser una persona amable, que transmite pasión e ilusión. Intentaría algo realmente difícil, ponerme en el lugar de los demás; pero seguir siendo indómito, para en algo ser dueño del destino.

Reincidiría en el liderazgo, el asumir responsabilidades, el tomar decisiones. Intentaría rehuir las creencias. Y por contra, utilizar la esperanza como herramienta útil contra la nada.

Buscaría expandir que las acciones éticas tienen un fundamento: la dignidad.

Demostraría, que hay que ser fiel a las ideas de las que te has enamorado.

Insistiría en que el Mediterráneo, con permiso de aztecas y mongoles, es el mundo que de verdad interesa, el que aunó las más diversas culturas.

Confirmaría que lo esencial no es lo que el mundo hable de ti, sino lo que tú sinceramente puedas decirte.

Haría ver que nada es tan desganado como la abundancia, que la avaricia es la más ridícula de todas las locuras humanas.

Señalaría que pensamiento y lenguaje están íntimamente unidos.

Valoraría el esfuerzo, no la gratificación inmediata. Dirigiría la vida (de nuevo) hacia un objetivo, lo que propicia encajar las acciones.

Gustaría de filosofar, es decir, de dudar, de percibir una vida bien utilizada, de anticipar la sensación de caer en un sueño infinito.

Y mientras tanto, creo que decir de uno mismo menos de lo que es, no es verdadera modestia, sino necedad o fingimiento.

La historia psicológica nos enseña que desde el abismo nos fascina el

vacío, que si nos libráramos del deseo posiblemente minimizaríamos el sufrimiento, pero seríamos menos humanos.

Estas líneas ahondan en el realismo mágico, entienden que el ser humano es mucho más que una realidad biofísica, que la historia tiene individuos, subjetividades, alma. Que el final de *El Quijote* es la pena de muerte del derecho a soñar, es por ello que Borges se inunda de lágrimas: "La tristeza nos arrasa y también a Cervantes".

Partimos de un vacío interior lleno de posibilidades, una exposición a lo inesperado, una idea del quizás. Y es que quizás hasta el Universo sea eterno.

Ser humano que trasciende su naturaleza, al hacer conciencia del mundo, de sí mismo, que se pregunta con Heidegger por el sentido del Ser. Si bien hay mentes dispersas, ansiosas por el miedo a perderse algo, que no se preguntan nada.

Este libro busca transmitir una lección: si dejas de soñar, no estás dormido, es que estás muerto. Y es que la vida nace, pero nosotros (si es que lo hacemos) la dotamos de sentido, de dignidad.

En una ocasión existencial uno decide si quiere ser libre o no, opta por qué anteponer, y puede regocijarse al vivir en, con y para su vocación, en un idilio permanente y ensimismado.

Regreso al futuro, dando tiempo al tiempo, pensando la vida, pero sin olvidarnos de vivirla. Quizás lo más esencial esté más allá de este mundo. Fue Freud quien nos dijo que la religión es quizás el inventario psíquico más importante de una cultura.

Nos cabe la poética de lo íntimo, de lo indecible, allí donde habita el olvido, donde encontramos un juego de espejos, de perspectivas, pues sin relaciones con el *t*ú, no hay *yo*.

Créanme, sin olvido no hay memoria, nos abraza la nostalgia de lo no vivido, de lo que no hemos de vivir.

Textura de la existencia, que exige evadirse ocasionalmente de la realidad, siendo que la intuición, la emoción y el sentimiento permiten vislumbrar lo trascendente que envuelve lo cotidiano.

Sí, como dijo Jean Paul Sartre "el hombre se define por su proyecto". Hemos de cuestionarnos si lo que estamos haciendo hoy nos dirige a donde queremos estar en el mañana.

Adentrémonos en el umbral entre lo soñado y lo vivido, en un día ya sin tiempo, y es que quizás precisamos más de la nostalgia del mañana que de la nostalgia del ayer.

Humo de la memoria, silueta difusa de otro por-venir, pasado futurista, incertidumbre que da valor a lo que acontece.

Silencio de la eternidad, hablar con los que todavía no han nacido. Preguntas infinitas formuladas allí donde se separan el cielo y el mar, donde al mirarnos detenidamente en el espejo vemos que no hay nadie.

Desde la bruma de la incertidumbre, allí donde la duda se convierte en la mayor certeza, donde la creatividad concibe alternativas a la realidad.

En uno de esos momentos en que la bola acaba de golpear la red y puede caer a un lado u otro de la cancha.

Juego del escondite con uno mismo, hastío esencial, la nada delante de mí, el vacío, detrás.

Aprendamos del espejo retrovisor, que nos permite con una sola mirada abarcar dos campos visuales sin la siempre intrusiva imagen de uno mismo.

Confusión infinita, egocentrismo autojustificador, tinieblas de locura, inmensidades de helada indiferencia.

Sigamos el consejo de André Gide: "Huir de quienes dicen haber encontrado la verdad, pero seguir a quienes la buscan".

La hominización, que comenzó hace varios millones de años, tuvo un carácter genético, psicológico y sociológico, y a partir de cierto estadio, cultural. Es por ello que nosotros somos lo que ellos fueron, producto de continuadas reproducciones que nos llevan a tiempos remotos. Y ahora seguiremos reproduciéndonos e influyendo en el futuro.

¿Qué futuro dejaremos a nuestros antepasados? Haremos bien en recordar que no somos más que uno. Séneca consideraba que debíamos elevarnos sobre nuestra humanidad.

Sabemos que cuando uno se desliza sobre una delgada capa de hielo, la salvación está en la velocidad. El honor es solo la superficie, el deber es el fondo.

Seres humanos, que "en nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que esperamos ser"[2].

Al fin, y como nos transmitió John Lennon: "Todo lo que necesitas es amor", y es que Stendhal nos advirtió: "Ir sin amor por la vida es como ir al combate sin música, como emprender un viaje sin un libro, como ir por el mar sin estrella que nos oriente".

Caminemos de puntillas, para minimizar la huella; captemos la quintaesencia de nuestras frágiles vidas, seamos conscientes de que

precisamos de aquello que inicialmente pareciera innecesario, llámese arte o belleza. Sepamos que las palabras son las intérpretes del alma, con ellas nos comunicamos intenciones y pensamientos; falsearlas o prostituirlas supone traicionar la confianza social.

Vivir es a veces un gesto de magnanimidad que exige, según Alejandro Dumas (hijo), "o un ideal, o un vicio".

No perdamos el ánimo, agradezcamos la generosidad de los años, preguntémonos sobre lo esencial; valoremos lo sublime; estimulemos nuestro pensamiento enriqueciendo nuestro lenguaje; entendamos la experiencia no por lo que nos pasa, sino por lo que hacemos con lo que nos pasa.

No, este libro no es una reducción al absurdo, es el reflejo de su *Yo* y su sombra, incluso de quien contempló su propio suicidio.

Quisiera ser un futurible, un *mientras sea posible*, una constatación de que tenemos infinitas razones para querer o abominar del ser humano.

Nos cabe volver a reinventarnos, a fortalecer el carácter, dar la espalda a la ambición, ordenar la vida, forjar el alma (no acolcharla) y es que "el hombre ha de ser esclavo de la acción si quiere vivir" (Gregorio Marañón).

Si, es cierto, no nos es fácil comprender el pensar y sentir de los demás. Más allá de la verdad, peleamos desde nuestra subjetividad por la interpretación de la realidad.

Vivir, vivir la vida como un juego, comprometerse, apasionarse, sin miedos, sin inventarnos necesidades, disfrutando de la existencia.

Quizás, en este momento de la historia, el ser humano se exige demasiado. Debemos dar prioridad a los pensamientos positivos.

Lo importante está en trabajar duro y hacer realidad lo que pensamos.
(José Luis Pinillos).

Actuemos, esforcémonos con la expectativa de alcanzar lo que estimamos. "En eso, entre otras cosas, consiste ser hombre: vivir, con más o menos ingenio y vigor, hacia adelante, imaginando el mañana, lo que va a ser, lo *futurum ese*. El hombre es, sin remedio, animal profético"[3].

Un hecho incontestable es que nos resulta muy difícil opinar contra los propios intereses, es más, estos suelen teledirigir nuestras opiniones.

Nos legó Jaime Balmes: “El pensar es un misterio; el hablar es un misterio; el hombre un abismo”.

Huyamos de la pereza, pues el riesgo implícito es que no exige nada. Preservemos la cordura, la prudencia, ahondemos en el verdadero sentido común.

En lo posible, seamos sinceros con nosotros mismos. Tendemos a engañar a los demás pero no menos a nosotros mismos.

Reavivemos el espíritu que nos habita, esas ingentes fuerzas que las más de las veces permanecen latentes.

Intentemos al menos conocernos y mejorarnos, busquemos la estabilidad, el equilibrio.

Preparémonos a morir con vida, como nos enseñó Carl Jung, y seamos conscientes de lo que nos regaló Iván Malinowski: “Tú no puedes morir tanto como has vivido”.

El problema de la muerte no es que nos quite la vida, sino que nos oculta la de los demás.

Palabras, palabras que dan vida, y pareciera que lo que no se nombra, o mejor, lo que no tiene nombre, no existe.

Pasión por la vida, sudario que nos acompaña en el hecho misterioso de existir. “No existía. He existido. Ya no existo. ¿Qué importancia tiene?”, se puede leer en una tumba romana.

Hay quien muere sin entender su muerte, incluso su vida.

Lo único que nos da certeza de existir es la mirada de los otros, lo contrario sería el monólogo de un ventrílocuo.

Esta es la tierra de los sueños, tras la puerta mágica las orquídeas se convierten en mariposas, creemos comprender lo que no entendemos, aquellos asuntos abstractos que nos demandan contexto.

Nuestro pensamiento se detiene ante la inmensidad de la belleza. Habitamos en los sueños, en el umbral del alma, con la inteligencia intermitentemente en barbecho y una esperanzada mirada fertilizante.

Empeñados en construir nuestro propio legado, comprometidos con el diálogo que entreteje la comunidad, en un proceso de *ethos* en el que construir el carácter.

Conscientes de que somos naturaleza incendiada por las emociones como estructura primigenia del alma.

Decía Unamuno: “Novela es el vivir y cada uno escribe la suya”. Una búsqueda, a veces del olvido, una hermandad en la fragilidad, un encuentro de almas en un presente eterno.

Para que la vida merezca ser llamada vida hay que vivirla con los demás, pero con el centro de gravedad en uno mismo.

Nos es propio el deseo, también del símbolo que queremos dejar como memoria, y la imaginación, la capacidad de crear más allá de lo existente, de estos talentos nacieron la Justicia, los Derechos Humanos, las Naciones, las Religiones.

Debemos darnos un paseo por los callejones de la memoria, atentos para no perder los sueños ni ese capital que es lo imaginado y deseado.

Vivimos siempre en un presente conformado por el pasado que alumbra un futuro que hemos de inaugurar, reconvirtiendo las ideas en hechos, y es que las ideas tienen una próxima fecha de caducidad.

Aprendamos de los errores, no intentemos justificarlos, tampoco seamos tan necios de intentar demostrar el supuesto talento.

Despertemos la conciencia mediante la acción de preguntar, no nos escondamos en nosotros mismos, busquemos la soledad que indaga en la probable verdad. Huyamos de ostentar poder y de mostrarnos taciturnos. Por contra, busquemos la cultura.

Gustemos de la vida, penetremos en ella, seamos gente de bien y agradecidos. Recordemos a Francisco de Quevedo: "Ayer se fue; mañana no ha llegado".

Seamos éticos apuntando a mejorar lo que hay, mucho más eficaz que ser utópico, entendido como adscritos a una perfección que desconocemos. Busquemos de forma consciente llegar a ser mejor de lo que somos, incluyendo la formación de un alma tan sensible como comprometida.

Este libro lleva por título *Nostalgia del más allá*, bueno será recordar a Pedro Calderón de la Barca:

"Y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende"...
"¿Qué es la vida? Un frenesí
¿Qué es la vida? Una ilusión,
Una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son".

Somos lo que somos, pero también somos nuestras posibilidades, que hemos de describir, potenciar y desarrollar. Es más, compartir. Huyamos de la inacción y la inactividad, que van de la mano de la insignificancia e insuficiencia.

Perseverancia es el secreto del éxito, elección del proyecto existencial, asunción personal de compromisos, es así, desde ese laborar como se gana la libertad.

Y es que resulta muy fácil ser mediocre, vulgar. Permítanme aquí una confesión: me gusta aprender y enseñar, ser alegre y sociable, relacionarme con las personas y escapar de espacio y tiempo mediante la lectura.

Mi filosofía está en la acción, yo no sé qué es trabajar, pues siempre he laborado con verdadero placer; cuando llegue al más allá no haré reclamaciones, en el mientras tanto prefiero ser viejo menos tiempo a ser viejo antes de tiempo.

Los libros,
como las abejas
llevan el pensamiento,
de una mente
a otra.
Y es que debiéramos establecer
el carné de biblioteca
como pasaporte planetario.

Siempre imaginé
que el Paraíso
sería
algún tipo de
Biblioteca.

(Jorge Luis Borges).

Hacen falta Academias,
también para estudiar
el cerebro,
la mente,
de otra forma
el mundo se convertirá
en un parque temático.
Una Academia de la Psicología
en nada vieja,
pues nunca enterrará la curiosidad.
Plantemos árboles
a los ochenta años.
Vayamos más allá,
del paisaje interior.

Dixi et salvari animam meam.
La palabra, que salva el alma,
es decir la persona.

Que siempre
nos quede
una pregunta
por formular.

Aunque terminemos derrotados,
es la grandeza moral,
la que puede justificar
la existencia.

Sí,
una tarde
de frío invierno
mirando al fuego,
escuchando
el crepitar
de la vieja leña,
con un buen libro
entre las manos,
y no muy lejos,
un ser querido.

Vengo de morirme,
no de haber nacido.
De haber nacido me voy.

(Antonio Porchia).

Uno a uno,
todos somos mortales;
juntos,
somos eternos.

(Francisco de Quevedo).

Una luz de pergamino,
una fuente de vida,
una pared dura y humilde,
un banco para descansar.
Un hombre que se apoya
y mira de frente.
Atemporal.

Había bruma,
el suelo estaba húmedo,
nada era nítido,
todo parecía confundirse.
En el ambiente
polvo de agua.
El tiempo y el espacio
se hacían líquidos,
indefinidos,
pareciera que se confundían.

Nostalgia del más allá
busca hacerse eterno
para que reflexiones, dudas,
pensamientos y saberes
puedan ser compartidos
con otros
para siempre.

[1] Píndaro (517-438 a. C.).
[2] William Shakespeare (1564-1616).
[3] Mariano Yela (1921-1994).

ÍNDICE DE NOMBRES Y MATERIAS

Los números de página hacen referencia a la edición impresa.

Aborto, 25, 129.
Academia, 137, 170.
Actitud, 19, 28, 29, 30, 35, 53, 56, 78, 100, 106, 108, 112, 131, 133, 134, 142.
ALBERTI, R., 121.
Alegría (véase también humor, risa), 31, 38, 60, 62, 109, 119, 132, 154, 160.
ALLAN POE, E., 111.
ALLEN, W., 107.
Alma, 16, 18, 20, 24, 25, 41, 48, 50, 57, 65, 82, 83, 85, 87, 99, 101, 111, 113, 115, 119, 120, 121, 137, 138, 142, 155, 157, 159, 160, 161, 164, 166, 167, 171.
Amar, 29, 34, 63, 87, 109, 110, 142, 156.
Amistad, 31, 40, 59, 62, 65, 87, 99, 154.
Angustia, 29, 38, 48, 66, 110, 113, 115, 152, 159.
Animales, 22, 23, 26, 78, 84, 87, 109, 111, 112, 158.
AQUINO, T. DE, 89.
ARENDT, H., 21, 138.
ARISTÓTELES, 48, 87, 108, 142.
Arte, 35, 41, 51, 56, 63, 66, 89, 101, 111, 114, 131, 141, 142, 152, 164.
Autodominio, 27, 31, 61, 77.
Ayer, 29, 32, 33, 37, 51, 108, 162, 166.
Azar, 35, 36, 40, 63, 81, 82, 105, 110, 133, 155.

BALMES, J., 165.
BAUMAN, Z., 52.
BEETHOVEN, L. VAN, 109.
BERISTAIN, A., 49.
Biblioteca, 18, 101, 142, 154, 160, 168, 169.
Bienestar (bien-estar), 35, 47, 52, 82, 108, 109, 132, 153.
Bondad, 23, 24, 40, 64, 65, 78, 84, 130, 137.
BORGES, J. L., 18, 86, 161, 169.
BÜRGER, G. A., 18.

CALDERÓN DE LA BARCA, P., 18, 121, 167.
CAMUS, A., 159.
CAPRA, F., 102.
Carpe diem, 63.
CERVANTES, Miguel DE, 10, 12, 24, 30, 48, 83, 86, 108, 114, 119, 137, 140, 154, 161.

CHESTERTON, G. K., 112.
CHRISTIE, A., 119.
CHURCHILL, W., 85.
CICERÓN, 87.
Ciencia, 19, 41, 47, 56, 83, 88, 89, 101, 132, 137, 144.
COELHO, P., 120.
Coherencia, 40, 50, 60, 131, 152.
Complejidad, 21, 51, 62, 86, 99, 109, 160.
Conciencia, 19, 21, 23, 27, 35, 39, 51, 52, 57, 58, 59, 67, 78, 79, 86, 97, 98, 109, 110, 111, 121, 131, 137, 138, 140, 141, 161, 166.
Confianza, 30, 36, 37, 87, 101, 107, 131, 133, 154, 164.
Conflicto, 26, 27, 40, 58, 53, 81, 86, 131, 158.
Conocimiento, 16, 20, 25, 55, 62, 80, 100, 103, 106, 118, 119, 127, 132, 134, 137, 140, 142, 143, 158.
COPÉRNICO, N., 141.
Coraje (véase también valentía), 19, 39, 61, 131, 154.
Cosmos, 26, 53, 90, 139, 142.
Creatividad, 31, 50, 62, 65, 79, 120, 152, 162.
Cultura (cultural), 56, 66, 78, 107, 114, 119, 131, 132, 139, 141, 153, 158, 159, 161, 162, 163, 166.
CURIE, M., 141.

DALÍ, S., 110.
DAMASIO, A., 80.
DARWIN, C., 142.
DEAN, J., 116.
DELIBES, M., 107.
Depresión, 51, 108, 109, 113, 159.
DESCARTES, R., 139.
Desesperanza, 83, 109, 116.
Destino, 16, 19, 23, 25, 30, 32, 33, 53, 58, 64, 68, 105, 115, 117, 129, 133, 153, 156, 160.
DICKENS, C., 77.
Dignidad, 16, 22, 25, 26, 29, 38, 48, 49, 57, 67, 79, 90, 107, 111, 129, 130, 134, 141, 160, 162.
Dilema, 26, 66, 130, 131, 136, 154, 156.
DIODORO SÍCULO, 142.
Dios, 16, 17, 18, 23, 24, 84, 85, 88, 90, 124, 139, 140, 156.
Disonancia, 20, 24, 112.
Dolor, 82, 83, 110, 112, 140, 159.
DOYLE, A. C., 135.
Duda, 17, 20, 40, 47, 49, 50, 65, 82, 85, 88, 100, 102, 107, 162, 176.
DUMAS, A., 164.

Educación, 22, 26, 39, 40, 50, 78, 79, 88, 118, 130, 138.
EINSTEIN, A., 67, 116, 138.
Empatía, 29, 99, 118, 128.
EPICTETO, 55, 91.
Espejo, 25, 26 , 53, 81, 86, 108, 152, 162, 163.
Esperanza, 18, 20, 23, 24, 26, 30, 31, 36, 40, 47, 59, 60, 62, 78, 84, 85, 103, 109, 110, 132, 133, 140, 144, 151, 153, 160, 166.

Espontaneidad, 26, 111, 132.
Eternidad, 11, 12, 15, 17, 23, 54, 58, 90, 115, 118, 119, 128, 162.
Ética (moral), 19, 21, 25, 26, 35, 58, 59, 65, 67, 77, 79, 87, 89, 90, 98, 108, 118, 128, 130, 133, 137, 139, 141, 143, 160, 167.
Eugenesia, 25.
Eutanasia, 54, 129.
Existencia, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26, 30, 32, 33, 36, 37, 38, 47, 51, 54, 55, 56, 62, 63, 68, 90, 99, 100, 101, 102, 105, 106, 107, 111, 113, 114, 118, 127, 128, 130, 131, 135, 136, 140, 144, 152, 153, 155, 160, 162, 164, 172.
Éxito, 77, 121, 133, 154, 167.

Felicidad, 18, 31, 35, 38, 61, 85, 90, 109, 118, 141, 156, 158.
Fidelidad, 99.
Filosofía, 20, 56, 58, 88, 109, 111, 117, 128, 129, 136, 167.
FLAUBERT, G., 59.
Fracaso, 20, 30, 32, 54, 58, 78, 102, 110, 116, 121.
FRAY DIEGO DE ESTELLA, 48.
FREUD, F., 47, 58, 81, 113, 142, 162.
Futuro, 20, 32, 33, 37, 40, 48, 53, 64, 74, 77, 101, 105, 107, 110, 113, 121, 133, 136, 139, 142, 144, 153, 154, 155, 156, 157, 162, 163, 166.

GARCÍA LORCA, F., 142.
Gemelos, 39, 83.
Generosidad, 16, 19, 29, 65, 77, 105, 164.
Genética, 16, 21, 26, 31, 51.
GIDE, A., 163.
GOEBBELS, J., 138.
GOETHE J. W. VON, 88.
GOYA, F. DE, 137.
Gratitud, 16, 21, 27, 56, 65, 87, 105, 152.

Hacer, 19, 22, 29, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 47, 53, 54, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 67, 80, 86, 89, 101, 102, 104, 105, 107, 109, 110, 113, 114, 116, 117, 119, 120, 121, 129, 139, 142, 153, 155, 156, 157, 158, 161, 164, 176.
HAWKING, S., 153.
HEIDEGGER, M., 161.
HERÁCLITO, 141.
Herencia , 22, 33, 130, 136, 155.
Historia, 19, 26, 36, 38, 57, 58, 59, 78, 80, 81, 84, 88, 89, 102, 127, 129, 136, 138, 142, 152, 154, 161, 164.
HITCHCOCK, A., 137.
HITLER, 20, 89.
HOBLIT, G., 137.
Holocausto (véase también HITLER), 136.
HOMERO, 115, 118.
Honestidad, 18, 87.
Horror vacui, 118.
Hoy, 29, 32, 33, 37, 39, 64, 81, 84, 111, 112, 133, 142, 155, 162.
HUARTE DE SAN JUAN, J., 143.

HUBBLE, E., 142.
Huella, 33, 47, 48, 79, 146, 163.
Humanidad (ser humano), 19, 21, 22, 23, 25, 27, 29, 33, 36, 38, 40, 41, 47, 48, 49, 50, 53, 57, 58, 60, 64, 65, 66, 67, 73, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 97, 99, 101, 102, 107, 108, 110, 111, 112, 113, 114, 117, 121, 129, 135, 136, 137, 138, 141, 143, 155, 159, 160, 161, 163, 164.
HUME, D., 144.
Humildad, 17, 24, 30, 31, 32, 55, 85, 118, 134, 142, 155.
Humor (véase también alegría, risa), 25, 31, 35, 50, 52, 56, 59, 60, 61, 64, 99, 109, 117, 119, 132, 136, 137, 139, 142, 152, 156.

Ideas, 10, 19, 20, 24, 35, 48, 51, 55, 59, 62, 66, 67, 78, 80, 84, 85, 86, 87, 98, 104, 108, 112, 121, 130, 132, 134, 136, 144, 156, 157, 161, 165, 166.
Idiota, 17, 90.
Ignorancia, 53, 110, 116, 121, 137.
Ilusión, 111, 131, 139, 144, 153, 160, 167.
Incertidumbre, 27, 51, 57, 61, 62, 89, 104, 109, 110, 111, 112, 116, 154, 155, 162.
Inconsciente, 61, 68, 159.
Incultura, 22, 84.
Individualidad, 59, 64, 81, 108, 132.
Infierno, 21, 62, 84, 86.
Infinito, 16, 53, 60, 108, 110, 128, 161.
Inmortal, 82, 140, 155.
Inteligencia, 25, 30, 49, 50, 60, 64, 65, 67, 68, 85, 98, 101, 112, 121, 143, 155.
Intimidad, 30, 48, 67, 83, 85, 86, 98, 108, 111, 113, 130, 131, 160.
Intolerancia, 121.
Intuición, 40, 51, 56, 103, 106, 147, 152, 162.

JAMES, W., 42, 53.
JIMÉNEZ DE ASÚA, L., 88.
Juego, 18, 29, 33, 39, 40, 63, 102, 140, 158, 162, 163, 164.
JUNG, C., 54, 165.
Justicia, 26, 40, 98, 129, 130, 166.

KAFKA, F., 9.
KANT, K., 24.
KENNEDY, R., 39.
KIERKEGAARD, S., 12, 138.
KUNDERA, M., 20.

LACAN, J., 83.
Lealtad, 47, 112.
Lección, 57, 127, 138, 140, 142, 156, 162.
Lenguaje, 19, 23, 27, 38, 48, 51, 56, 71, 84, 86, 108, 112, 115, 118, 119, 148, , 155, 161, 164.
LENNON, J., 163.
LEVI, P., 48.
Libertad (ser libres), 18, 20, 22, 23, 24, 30, 31, 39, 47, 53, 57, 58, 61, 63, 67, 79, 87, 89, 99, 100, 101, 106, 108, 111, 112, 113, 120, 127, 128, 129, 130, 132, 135, 141, 143, 144, 155, 156, 159, 167.

Literatura, 40, 56, 62, 88, 107, 118, 152.
Locura, 20, 30, 52, 63, 97, 111, 115, 161, 163.
LÓPEZ IBOR, J. J., 67.

MACHADO, A., 35.
MALINOWSKI, I., 165.
MALINOWSKY, B., 82.
MALRAUX, A., 18.
Mañana, 29, 33, 37, 64, 108, 133, 162, 165, 166.
MARAÑÓN, G., 164.
MARÍAS, J., 143.
MARX, G., 18, 89, 116.
MELLO, A. DE, 141.
Memoria, 15, 21, 22, 33, 38, 50, 64, 80, 81, 90, 103, 107, 114, 115, 121, 132, 138, 144, 151, 156, 162, 166.
Mentira, 26, 28, 83, 99, 114, 116, 141, 159.
Metafísica, 42, 49, 108, 128.
Miedo, 16, 17, 19, 20, 25, 27, 51, 58, 61, 65, 66, 103, 106, 107, 121, 132, 139, 153, 157, 161, 164.
MONTAIGNE, M. DE, 112.
Moral (véase ética), 22, 23, 26, 28, 35, 39, 58, 65, 67, 77, 81, 82, 84, 87, 111, 128, 129, 130, 136, 137, 138, 139, 143, 172.
Muerte, 15, 16, 17, 38, 39, 51, 52, 55, 68, 98, 99, 107, 108, 110, 111, 113, 114, 115, 127, 128, 134, 135, 140, 152, 153, 159, 161, 165.
Mujer, 40, 80, 129, 160.

Nacer, 15, 19, 20, 22, 25, 101, 142, 151, 153, 155, 156, 157, 158, 160.
Nada, la, 17, 53, 57, 112, 113, 115, 118, 152, 159, 160, 163.
Naturaleza, 10, 17, 24, 26, 27, 33, 37, 59, 61, 90, 102, 107, 109, 117, 131, 135, 138, 158, 159, 161, 166.
Necedad, 40, 105, 116, 161.
NEPOTE, C., 151.
NERUDA, P., 18.
NEWTON, I., 48.
NIETZSCHE, F., 139.
Niño, 17, 20, 22, 24, 38, 39, 40, 51, 98, 140, 153.
Nostalgia, 9, 10, 22, 25, 107, 108, 113, 115, 141, 155, 162, 167, 176.

Odio, 27, 34, 83, 106, 142.
Olvido, 18, 20, 22, 24, 28, 30, 31, 33, 61, 81, 85, 102, 107, 113, 116, 142, 156, 162, 166.
Optimismo, 19, 21, 60, 78, 153, 156.
ORTEGA Y GASSET, J., 48.
Otoñal, 60.
Otro, el, 52, 57, 68, 84, 86, 98, 105, 111, 112, 115, 129, 153, 158, 159, 160.

Paradoja, 25, 32, 34, 57, 80, 81, 111, 139, 159.
Paraíso, 86.99.
Patología, 86, 99, 151, 169.
Pasado, 17, 32, 33, 37, 48, 51, 53, 55, 64, 101, 103, 114, 121, 128, 133, 142, 144, 152, 153,

154, 156, 157, 162, 166.
Pasión, 35, 51, 54, 57, 60, 61, 66, 68, 80, 90, 100, 102, 104, 108, 109, 127, 133, 138, 142, 153, 160, 165.
Pensamiento, 19, 20, 21, 25, 27, 39, 48, 49, 51, 56, 57, 59, 65, 66, 67, 78, 79, 80, 86, 87, 98, 102, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 114, 115, 116, 118, 127, 128, 129, 133, 134, 135, 136, 138, 139, 144, 157, 161, 164, 166, 168, 176.
Pensar, 16, 17, 19, 20, 24, 42, 48, 61, 62, 65, 66, 67, 68, 80, 86, 87, 88, 102, 105, 112, 116, 117, 121, 127, 129, 132, 135, 136, 153, 155, 157, 164, 165.
Perdón (perdonar), 17, 20, 21, 28, 33, 36, 40, 55, 57, 65, 81, 139, 156.
Peregrinos, 22, 103.
Perplejidad, 38, 53, 110.
PÍNDARO, 67, 155.
PINILLOS, J. L., 67, 120, 164.
PITÁGORAS, 140.
PLA, J., 114.
PLATÓN, 53, 137, 143.
Poder, 19, 21, 25, 29, 55, 59, 60, 62, 67, 81, 85, 88, 89, 98, 107, 113, 114, 118, 128, 134, 137, 151, 166.
Poesía, 20, 35, 39, 59, 82.
Política, 81, 89, 98, 129, 132.
POPE, A., 57.
PORCHIA, A., 174.
Pregunta, 22, 32, 37, 38, 53, 56, 57, 62, 77, 80, 81, 87, 90, 98, 100, 108, 111, 119, 121, 135, 141, 153, 154, 157, 161, 162, 166.
Prejuicios, 64, 66, 103, 106, 108, 117, 136, 143.
Presente, 12, 37, 48, 50, 52, 53, 63, 64, 77, 103, 110, 119, 121, 129, 133, 136, 144, 152, 156, 157, 166.
Prostitución, 89, 129.
Psicoanálisis, 29, 47.
Psicohigiene, 20, 109, 127, 135.
Psicohistoria, 24, 40, 47, 50, 59, 62, 66, 98, 118, 120, 127, 152, 155.
Psicología, 9, 20, 24, 34, 40, 41, 47, 56, 82, 83, 86, 111, 118, 136, 137, 142, 144, 170.

QUEVEDO, F. DE, 166, 175.

RAMACHANDRAN, V. S., 143.
RAMÓN Y CAJAL, S., 50, 156.
Religión, 58, 88, 111, 162, 166.
Responsabilidad, 23, 25, 30, 31, 52, 58, 64, 79, 128, 158, 160.
Risa (véase también alegría, humor), 24, 85, 109, 151.
ROF CARBALLO, J., 67.
ROJAS MARCOS, L., 82.
ROTTERDAM, E. DE, 111, 142.
RUIZ-JIMÉNEZ, J., 143.

Sabiduría, 39, 53, 88, 102, 158.
SABINA, J., 26.
SAINT-EXUPÉRY, A. DE, 140.

Salud mental, 31, 131.
SAN FRANCISCO DE ASÍS, 135.
SAN JUAN DE LA CRUZ , 82.
SARTRE, J. P., 18, 162.
SÉNECA, 85, 110, 163.
Sentimientos, 20, 26, 29, 30, 36, 37, 38, 50, 51, 53, 57, 60, 61, 66, 78, 79, 80, 86, 89, 98, 103, 105, 108, 127, 129, 130, 131, 134, 143, 154, 155, 157, 158, 159.
SHAKESPEARE, W., 13, 48, 49, 68, 137, 163.
Silencio, 15, 19, 29, 52, 55, 63, 65, 67, 83, 85, 90, 106, 107, 110, 114, 115, 118, 156, 160, 162.
Simbólico, 56, 57.
Soberbia, 25, 140.
Sociabilidad, 21, 112.
SÓCRATES, 54, 124.
SÓFOCLES, 84.
Soledad, 15, 19, 26, 48, 65, 67, 82, 85, 106, 113, 114, 116, 121, 134, 135, 141, 158, 160, 166.
SPINOZA, B., 143.
STENDHAL, 163.
Subconsciente, 68.
Sueños, 13, 18, 20, 23, 35, 49, 51, 53, 64, 90, 99, 103, 107, 111, 118, 131, 154, 165, 166, 167.
Sufrimiento, 31, 51, 52, 53, 83, 103, 110, 119, 138, 140, 154, 159, 161.
Suicidio, 39, 52, 82, 108, 113, 135, 139, 159, 164.

TÁCITO, 112.
Teatro, 49, 52, 63, 80, 83, 135, 140.
Tiempo (véase también Presente, Futuro), 12, 16, 19, 20, 31, 33, 35, 38, 43, 48, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 68, 78, 79, 80, 83, 85, 90, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 114, 116, 117, 127, 128, 133, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 143, 151, 152, 153, 156, 157, 162, 163, 167, 176.
Tierra, 22, 23, 25, 33, 38, 41, 55, 57, 115, 141, 142, 151, 154, 156, 165.
Tolerancia (intolerancia), 121, 129.
Trascendental, 137.

UNAMUNO, M. DE, 67, 82, 85, 88, 128, 156, 166.
Universo, 16, 20, 27, 33, 55, 90, 103, 109, 110, 111, 113, 115, 120, 141, 144, 151, 159, 161.
Utilidad, 141, 144.
Utopía, 19, 103, 132, 137, 167.

Vacío, 33, 52, 65, 75, 85, 113, 115, 117, 159, 161, 163.
Valentía, 31, 56, 104, 113, 133, 134, 160.
Valores, 23, 26, 30, 35, 56, 57, 61, 84, 88, 127, 128, 130, 136, 157.
Vejez, 41, 102, 116.
VELÁZQUEZ, D., 137.
Verdad, 15, 19, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 47, 49, 51, 52, 66, 67, 78, 80, 98, 100, 104, 107, 110, 112, 115, 116, 121, 130, 135, 137, 140, 141, 155, 161, 163, 164, 166.
Vida, 10, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 67, 68, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 86, 87, 89, 90, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 121, 127, 128, 129, 131, 134, 135, 136, 139, 140, 141, 142, 143, 149, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 176.

VINCI, L. DA, 119.
Violencia, 27, 81, 84, 113, 159.
VIVALDI, A., 137.
Vocación, 37, 56, 59, 68, 87, 104, 19, 156, 157, 162.
VOLTAIRE, 89.
Voluntad, 18, 21, 22, 26, 30, 49, 57, 59, 60, 61, 77, 83, 89, 97, 104, 105, 112, 113, 127, 129, 130, 133, 138, 140, 153, 160.

WALLACE, F., 82.
WATZLAWICK, P., 85.
WILDE, O., 142.
WITTGENSTEIN, L., 82, 148.
WUNDT, W., 108.

YELA, M., 120, 165.
Yo, 21, 22, 24, 27, 29, 31, 35, 37, 49, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 61, 78, 81, 84, 85, 106, 110, 112, 113, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 128, 135, 136, 138, 140, 152, 157, 158, 160, 162, 164, 167.

ZAMBRANO, M., 160.
ZUBIRI, X., 67.

Nostalgia del más allá
Javier Urra

Este libro fue impreso por ELECE Industrias Gráficas, S.L.

en noviembre de 2018 en Madrid

Una lección para el presente,
un clásico de las generaciones futuras.

Morata
www.edmorata.es
ISBN 978-84-7112-910-9

Javier Urra
La huella del dolor
Estrategias de prevención
y afrontamiento de la
VIOLENCIA DE GÉNERO
Morata

La huella del dolor

Urra, Javier
9788471128577
176 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La violencia de género es estructural, sus raíces están extendidas por todo el mundo, desde una concepción del poder del varón patriarcal. Es instrumental, busca imponer, dominar. Nace de una equivoca educación a la niña para el tú, para el otro; y por contra al niño para sí mismo. El diagnóstico es certero, ahora hay que prevenir e intervenir con medidas claras, factibles, especificas y verificables. Estas son las que encontrará el lector.

Cómpralo y empieza a leer

John Bowlby

Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida

SEXTA EDICIÓN
Revisada

Morata

Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida

Bowlby, John
9788471128010
176 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La teoría del apego explica cómo el ser huma no desde su nacimiento necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal con el objetivo de que su desarrollo social y emocional se produzca con normalidad. El establecimiento de este primer vínculo fun damenta la seguridad del niño pero también marca la futura seguridad del adulto.La teoría del apego se centra en la interacción entre, principalmente, madre e hijo, o cualquier mayor colocado en el lugar de protector. No solo es la necesidad del bebé sino la de los adultos que se ubican en ese lugar, son adultos sensibles y receptivos a las relaciones sociales y permanecen como cuidadores consistentes. Cuando el bebé comienza a gatear y caminar, empieza a utilizar las figuras conocidas como una relación de confianza y seguridad. La reacción de los padres lleva al desarrollo de patrones de apego y conduce a la construcción de modelos internos que guiarán las percepciones individuales, emociones y pensamientos del niño.Bowlby fue un creador y un investigador clínico que supo incluir en su formulación teórica conceptos interaccionales en un tiempo en que las conductas se analizaban de manera intrapsíquica y lineal. Su teoría del apego constituye la base de la seguridad y de la futura valoración personal que asegura en cierta manera lograr reproducir en nosotros mismos esos patrones positivos internalizados.Es una gran suerte que

Editorial Morata vuelva a publicar este material que recoge investigaciones y conferencias del autor y para mí es un honor ser invitado a escribir su prólogo a la sexta edición. Todos los textos de cada capítulo son inspiradores e invitan a reflexionar la clínica. Este libro es un legado y como tal nunca muere.

Cómpralo y empieza a leer

Jean Piaget
y Bärbel Inhelder

Psicología del niño

Edición, prólogo e índices de
Juan Delval

NUEVA EDICIÓN COMPLETAMENTE REVISADA

Morata 95

Raíces de la memoria · Raíces de la memoria · Raíces de la memoria · Raíces de la

Psicología del niño (ed. renovada)

Piaget, Jean
9788471128041
166 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Piaget e Inhelder, escribieron numerosos libros, pero éste es probablemente el único en el que se resumen sus concepciones sobre todos los aspectos del desarrollo que estudiaron y que incluyen los estudios sobre el nacimiento de la inteligencia, la construcción de lo real, la formación temprana de las primeras categorías del pensamiento, el surgimiento de las capacidades de representación, las operaciones concretas, las operaciones formales, pero también sus estudios sobre la percepción y la inteligencia, sobre el juicio moral, y además se ocupan también de los aspectos afectivos y sociales del desarrollo, discutiendo las opiniones de psicoanalistas (incluyendo a Freud) y de otros autores. No se descuida ninguno de los aspectos que se estudiaron en Ginebra a lo largo de muchos años. El lector tiene en sus manos un resumen bastante completo de los trabajos de Piaget y sus colaboradores hasta la fecha en que fue publicado, que proporciona una perspectiva comprensiva del enfoque piagetiano y de sus orientaciones teóricas. Por ello sigue siendo una obra de mucha utilidad para el estudioso del desarrollo humano. En esta nueva edición se ha realizado una nueva traducción, se ha completado la bibliografía, se han añadido ilustraciones sobre las pruebas de Piaget, así como un índice de autores y de materias, precedido por un prólogo de Juan Delval, que estudió con Piaget en Ginebra.

Cómpralo y empieza a leer

Steinar Kvale
Las entrevistas en Investigación Cualitativa
planificación
transcripción
preguntas
epistemología
Experiencia
Morata
Colección: Investigación Cualitativa
Dirección: Uwe Flick

Las entrevistas en investigación cualitativa

Kvale, Steinar
9788471126887
200 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Las entrevistas son uno de los principales enfoques en la recogida de datos en la investigación cualitativa. Conocemos una variedad de formas de hacer entrevistas con objetivos y principios diferentes. Al mismo tiempo, la entrevista se presenta con varias ventajas, prácticas y problemas diversos comunes a todas las opciones de su realización. Podemos estudiar la realización de entrevistas en niveles diferentes: teórico, epistemológico, ético y práctico. Una vez que la entrevista se ha realizado, le siguen varios pasos: las formas específicas de documentar lo que ha ocurrido en la entrevista individual llevan a necesidades y reglas para la transcripción. Los datos obtenidos demandan formas específicas de realización del análisis cualitativo. La realización de entrevistas trae consigo necesidades específicas de aumentar la calidad de la entrevista en general y su validez en particular, y finalmente de informar de lo que se dijo y cómo se analizó. Este libro trata muy detalladamente todas estas cuestiones de la realización de entrevistas y se basa en la larga experiencia del autor en la realización de entrevistas y en escribir sobre ellas y su realización. Este libro es una parte de la colección de investigación cualitativa que dirijo y tiene un sólido enfoque en la recogida de datos, pero también en cuestiones específicas sobre el análisis y la evaluación de esta forma específica de datos. Por consiguiente, algunos de los otros libros de la

colección deberían ser útiles para complementar lo que se dice en esta obra. En particular, los volúmenes de GIBBS (2007) sobre análisis de datos cualitativos y de RAPLEY (2007a) sobre análisis de discurso y de conversación dan más información sobre cómo analizar los datos cualitativos procedentes de entrevistas (y de otras fuentes). El libro de FLICK (2007a) entra más en los detalles de la planificación y el diseño de la investigación cualitativa (y de la realización de entrevistas) en general.

Cómpralo y empieza a leer

Textos Universitarios

Carmen Alba Pastor (Coord.)

Diseño Universal para el Aprendizaje:
Educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas

3

Morata

El Diseño Universal para el Aprendizaje

Pastor, Carmen Alba
9788471128300
124 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Una de las paradojas más evidentes respecto al nuevo campo científico llamado Diseño Universal para el Aprendizaje, DUA (Universal Design for Learning, UDL), es que de ningún modo ha alcanzado ese carácter universal. El DUA nació como un experimento educativo en el contexto del sistema escolar norteamericano y cobró cuerpo como movimiento para abordar las barreras a que se enfrentan los escolares en los Estados Unidos para acceder al aprendizaje. Sin embargo, los principios y prácticas del DUA tendrían que ser realmente universales y globales, porque proporcionar educación asequible y eficaz para cualquier alumno y alumna es una necesidad humana que transciende límites nacionales, culturales, políticos, lingüísticos o étnicos. Este nuevo libro de la profesora de la Universidad Complutense de Madrid Carmen Alba Pastor constituye sin duda una excelente introducción al DUA para el extenso mundo hispanohablante. El DUA trasciende lenguas y culturas, porque donde quiera que haya quien intente aprender, puede encontrarse con barreras para hacerlo. Nuestra tarea como educadores es limitar o eliminar tantas de esas barreras como resulte posible. Vamos comprobando que el DUA es una vía eficaz para lograrlo.

Cómpralo y empieza a leer